



# ぴよっこひろば



2026年6月  
認定こども園 恵光幼稚園

はっきりしない天気が続いて、子ども達も気分には波がある季節です。晴れた日には思い切り身体をたくさん動かし気分転換できると良いですね。

## 次回の「ぴよっこひろば」は・・・

- ・日時 7月 7日 (火) 10:00~11:00  
(活動後園庭を11:30まで開放します)
  - ・内容 **タオルあそび(長めのフェイスタオル)**
  - ・持ち物 名札・出席カード・上ばき・タオル・飲み物
  - ・自転車置場 正門前駐輪場
  - ・駐車場 幼稚園正門南駐車場
- ※体調が優れない場合は、無理せず園に欠席の連絡をお願い致します。  
※幼稚園ホームページの資料請求をご確認の上参加して下さい。



## リズムよく 手洗いしよう



手洗いは、いろいろな病気や、ばい菌からわたしたちをまもります。そこで、正しい手洗いをしっかり覚えましょう。

「あわあわブクブク、手指をしゅっしゅっ」というかけ声で毎日の楽しい習慣に。

リズムよく手洗いすることで、自然に身についていきます。

誰かのまねをしたがる2~3歳児には、大人が分かりやすく手本を見せながら、一緒に洗いましょう。

せっけんを泡立てて30秒間、ていねいに洗うのが目安です。

## 赤・緑・黄色の 3つの色を食べよう



3色をまんべんなく食べる事で、元気がいっぱいみなぎり、健やかに成長します。

**赤** 肉や血を作るたんぱく質  
魚や貝類、肉、卵、豆製品

→**食べると筋肉モリモリ!**

**緑** 体の調子をよくするビタミン  
野菜、いも、果物、海藻類

→**バイキンやつけるぞ!**

**黄** 力や体温になる炭水化物や  
脂肪穀物、砂糖、油脂、種実類

→**力がモリモリ!**