栄養指導

目白第二保育園

てんとうむしぐみ、とんぼぐみ、かぶとむしぐみで栄養士さんによる栄養指導がありました。食べ物とからだの関係や食事のマナーについてお話を聞きました。

・ひじをついたり背中が曲がっているとおなかが苦しくなります。いい姿勢だとおなかはニコニコ、たくさん食べられますね。
・好き嫌いせずに何でも良く噛んで食べましょう。
・食べ物は三つのグループに分けられます。
体を動かす食べ物…ごはん、パン、芋、麺、砂糖、油…黄色グループ
体を作る食べ物…肉、魚、卵、豆腐、牛乳、豆…赤グループ
体のリズムを整える食べ物…野菜、きのこ、果物、海草…緑グループ