

栄養指導～朝ごはん・うんち編～

栄養指導がありました。今回のテーマは「朝ごはんのこと・うんちのこと」について栄養士さんにお話をしてもらいました。朝ごはんを食べると、「うんちもでる・保育園で元気に遊べる元気の源なんだよ」というお話をいただきました。うんちの話では、3種類のうんちを教えてください、

- 1、ころころうんち→お肉や好きなものばかり食べているとこんなうんちになっちゃうよ。
- 2、べちゃべちゃうんち→冷たいものばかり食べているとこんなうんちになっちゃうよ。
- 3、バナナうんち→野菜もしっかり食べてバランスの良い食事をとると立派なうんちがでるよ！！

ほとんどの子どもたちが「私バナナうんち～」と言って、自分のうんちはどんな感じかについても考える時間がありました。朝ごはんを食べる事は、良いことしか起きないことを子どもたちは知り、「朝ごはんをしっかり食べる・早寝早起き朝ごはん！」ということをお約束もしていました。子どもたちもよく話を聞き、とても良い時間になりました！

今日は、朝ごはんのこと、うんちのことについてお話をしますよ～！！



小腸って、なんと、……10メートルもあるんだって～！！



早寝早起き朝ごはんを習慣にして元気な体をつくりましょう！

ころころうんち



べちゃべちゃうんち

バナナうんち

