

# 栄養指導～朝ごはん編～

栄養士さんに来ていただき、～食事のマナー編・好き嫌い編～に引き続き朝ごはんの大切さ、うんちのことについてお話をして頂きました。朝ごはんを食べると、「元気よく遊べる・頭がよく動く」「すっきり目が覚める」「うんちがでる」こんないいことがいっぱいです。忙しい朝でも、朝ごはんを食べて元気に保育園に来られるといいですね◎そして、食べ物は体の中に入るとどうなるのか、イラストを見せていただきながら理解を深めることができました。

「はやねはやおきあさごはん」を忘れずに元気に過ごしていきましょう♪



からだのリズムをととのえる



からだをうごかすたべもの

からだをつくるたべもの

