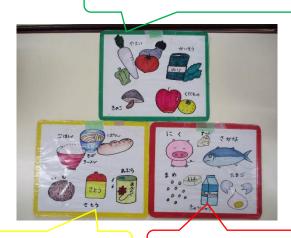
栄養指導~朝ごはん編~

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



よく噛んで飲み込む

食道へ

胃の中で溶ける

1

小腸へ

食べ物から大切な栄養

を取る

大腸へ 食べ物のカスをうんち として出す







からだをつくるたべもの





