

栄養指導 ～マナーについて～

栄養士さんに来ていただき、「マナーについて」お話していただきました。マナーとは「みんなが気持ちよく食べられるように守ることだよ」と教えていただき、他のことにも子どもたちは、興味津々によく聞いていました！大きく分けて3つ大切なことを教えていただきました。①「挨拶」 調理さんや育ててくれている人に向けて、そして（魚や肉類）命をもらっているので「ありがとう」の気持ちを込めて「いただきます・ごちそうさま」を言いましょう！ ②「姿勢」 姿勢がよくないと内臓が苦しくなってパワーがでなくなってしまうよ…背筋をのぼそう！ ③「守ってほしいこと」 ・大きな声でお話してしまうと唾が飛んでいやな気持ちになってしまうので声の大きさには気を付けよう・苦手な食べ物も、一口でも食べると栄養になるから頑張ってみよう・立ち歩いて食べるのはやめよう！ たくさんのことを実践を踏まえながら教えていただきました。そのあとの食事では、栄養指導で教えていただいたことを再確認して意識して食べられていました！とても良い時間となりました。



苦手なものも頑張ってみよう！

立ち歩いて食べるのはやめよう！

声の大きさを考えよう！



<正しい姿勢>
内臓がニコニコしているね！



<悪い姿勢>
内臓が苦しそうだね…