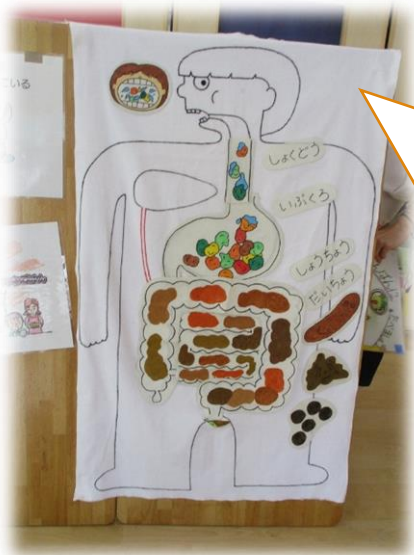
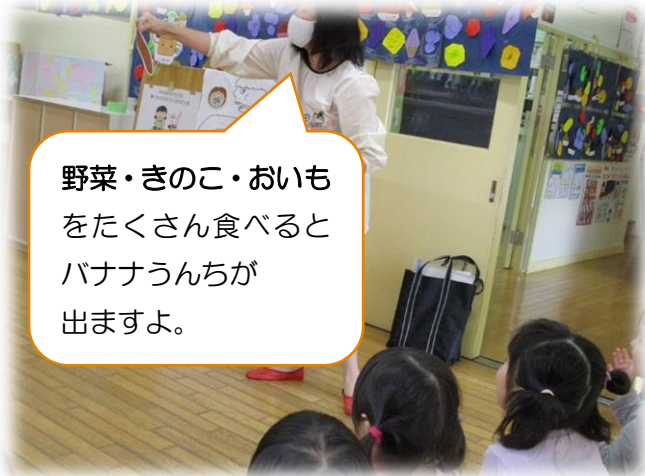


## どんぐり組 くるみ組 まつ組 の各クラスで栄養指導がありました。

豊島区の栄養士が来て、「朝ごはんとうんち」についての話をパネルシアターを使って分かりやすく話してくれました。食べ物は口から入ってどこを通過していくのか、何を食べると良いうんちが出るのかなどに興味津々に聞いていました。



食べ物が口から入って  
どのようにうんちに変  
わっていくのかを教わ  
りました。  
また、小腸の長さを紐で  
見ると、部屋の端から端  
までであることに驚いて  
いました！(約6~7m)



### はやね・はやおき・あさごはん

この3つの約束を守ることで、生活リズムが整っていき、毎日元気に過ごせるようになります。  
朝ごはんは一日の活力の源です。また、朝ごはんを食べることで腸が刺激され、良いうんちが出るようになるので、しっかり食べられるといいですね。