

区の栄養士  
による

## 栄養指導がありました！

今回は、「マナー」について大切な3つの話がありました。  
ホールで4、5歳児クラス別に参加しました。



### ③ ごあいさつの大切さ

食前・食後のあいさつはしていますか？  
大事に育ててくれる人、おいしく作ってくれる人はもちろん、魚や動物（肉）、野菜などにも命があります。すべての命に「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」とあいさつしましょう。



わるい姿勢



よい姿勢

### ② 姿勢について

姿勢が悪いと、お腹の中にある内臓がぎゅっと縮んでしまいます。姿勢をよくすることで内臓が正しい位置になり、体内にしっかりと栄養がいきわたります。



### ① 食事中に気をつけてほしいこと

食事の前にトイレにいったおきましょう。  
お話は口の中に食べ物が無くなってからにしましょう。  
お箸やお茶碗などで遊ぶのはやめましょう。



ひまわり組の食事の様子を栄養士さんが見に来てくれ、姿勢もよく完食でした！



今回は、4歳児がお弁当箱給食。パンがくまとなこにくりぬかれていて、「かわいい」と子どもたちも大喜びでした♪