

栄養指導で 食べ物のことを考えよう！



栄養士が「体の仕組み」と「食べ物の働き」について分かりやすくお話ししてくれました。体の仕組みでは、子どもたちから「小腸」「食道」など難しい言葉が出てきて、色々なことを知っているな～と感心しました。



からだを作る食べ物

どれも大切な栄養です！
バランスよく食べて
元気な体になっていきたい
ですね！



からだのバランスを
整える食べ物



からだを動かす食べ物