

栄養・保健指導



保育園では年に数回、栄養士による栄養指導、看護師による保健指導を行っています。
先日、幼児クラスに向けたお話がありましたので、紹介します。

栄養指導

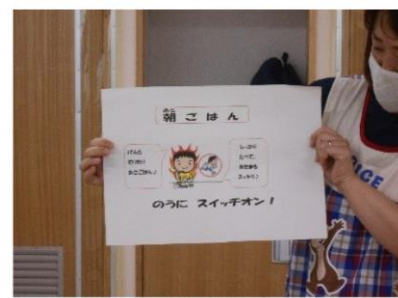
みんなのからだは食べた物で作られているよ。



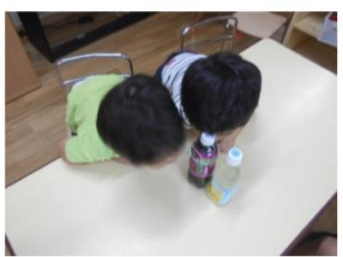
納豆はどのグループかな？
マヨネーズは？という質問に
元気に答えていました。

赤のグループは体をつくる食べ物
緑のグループは体のリズムを整える食べ物
黄のグループは体を動かすもとになる食べ物

保健指導



早寝早起き、熱中症、そして飲み物の話を聞きました。



飲み物の中にはどのくらいお砂糖が入っているかな？ のぞいたり、グループで考えているところです。

たくさんのお砂糖にびっくり。