

栄養指導がありました



今日は栄養士さんが来園し、3・4・5歳児クラスを対象に好き嫌いをなく食べることの大切さや、朝ごはん、うんちのお話をしてくれました。

〈好き嫌いのお話〉



好き嫌いがあるとどうなるのか？
紙芝居でお話を聞きました。

〈うんちのしくみ、朝ごはんのお話〉

食道ってどこにある？胃袋ってどんなところ？など、自分の体の中で食べ物がどうやって運ばれてうんちになるのかというお話を、パネルを見たり、自分の体を触ったりしながら聞きました。小腸と同じ長さのひもを見せてもらおうと「え～！」「ながっ！」と驚く声があがっていました。



最後には、元気に過ごすために
大事な3つのこと、
「早寝・早起き・朝ごはん」
も教えてもらいました！