

# 栄養指導がありました



栄養士さんに、食べ物と体についての話を聞きました。



ぱんだぐみは、食べる時の姿勢についての話を聞きました。

正しい姿勢で食べると内臓が良く動いておなか  
が苦しくならないことを学びました。



きりんぐみはよく噛んで食べると、体の中を通して小さくなり、いいうんちが出ることを教えてもらいました。正しいフォークやおちゃわんの持ち方も聞きました。



ぞうぐみは、三色食品群について話を聞きました。

みんなの体はどのような食べ物から作られているのかクイズ形式で考えました。

お箸の持ち方も教えてもらいました。