

栄養指導を行いました！

豊島区の栄養士による、食事の正しい姿勢と食べ方、体のつくりと仕組みについて話を聞きました。



３歳(ぱんだ組)

ぱんだ組は、食事をする際の正しい姿勢と、よく噛んで食べることの大切さについて話を聞きました。
姿勢については、背中を伸ばす・足を揃えて床につける・テーブルとお腹の間を拳一つ分あける、ということをポイントとして教えてもらいました。
正しい姿勢でよく噛んで食べることで内蔵がよく動き、栄養をしっかりと吸収できることも知りました。
この日から子どもたちも意識をしながら食べています。





４歳・５歳(きりん組・ぞう組)

きりん組ぞう組は、体のつくりとうんち、スプーンの持ち方について話を聞きました。
食べたものによって出てくるうんちの形や匂いが違うことや、体の中にある小腸の長さをひもを用いながら教えてもらいました。
食べ物が体をつくることや、野菜不足やアイスの食べ過ぎなどによって、丸くてコロコロしたうんちになることも知りました。また、健康な生活を送るためには、朝ごはんを食べること、早寝早起きをすることが大切だと教えてもらいました。さらに、スプーンは鉛筆を持つように握ることをみんなで確認して、この日の給食では「先生できてる？」と保育者に確認しながら食べていました。