

栄養指導がありました

(3歳児・4歳児・5歳児)

今日、区の栄養士さんによる栄養指導がありました。

今回は食事のマナーのお話と、食事の時の姿勢についてのお話を聞きました。



3歳児たんぽぽ組

良い姿勢で食事を食べると、内臓もよく動いて、
元気でたくさん遊べるパワーになるよ！

☆食事の時の良い姿勢、良い座り方☆

- ① 足の裏を床につけて、椅子に座る。
- ② ひざとひざをつける。
- ③ 背中を伸ばす。
- ④ お腹とテーブルは、手でグーを作って1個入るくらいにする。

食事のマナーとは、「みんなが楽しく過ごすためのルール」ということで、食事のマナーを2つ教えてもらいました。

- ① 食事の時に立ち歩かない。
- ② 口の中の食べ物がとばないように、大きな声でおしゃべりはしない。



4歳児ばら組・5歳児ひまわり組

5歳児ひまわり組は、箸の持ち方も教えてもらいました。栄養士さんにみてもらい、実際に箸を持って教えてもらったことをやってみました。



今日聞いたお話を、さっそく給食の時からやってみていました！
どんなお話があったか、おうちでもぜひ聞いてみてください。