



幼児クラス

# 栄養指導

うんちと朝ごはん

6月21日(火)

**3** すべての人に健康と福祉を

**4** 質の高い教育をみんなに

栄養士さんから、クラスごとに  
 ・ごはんがうんちになるまでと、  
 ・いいうんちを出すためには、の話を聴きました。  
 ＊食べ物をよく噛んで、食道を通して、胃袋で溶かす。腸を通して食べ物の栄養を吸い取ってうんちになる。うんちは、食べ物からできていることや、どんな食べ物からどんなうんちができるか？一緒に考えました。

## すみれ組

＊初めての栄養の話、皆よく聞いていました。いつもより、意識して魚もおかずもバランスよく食べていました。



## ひまわり組

＊体の胃や腸を知っていたり、クイズにも積極的に発言して、よくわかっていました。



## ばら組

＊朝ごはんを食べる大切さについて学びました。絵を見て、文字も読めるので、先のことを想像しながら活発に発言していました。

＊体のリズムを整えるために、朝ごはんを食べるとエネルギーがチャージされて、  
 ・元気に遊び、頭がよく動く・すっきり目が覚める  
 ・内臓が動き、うんちが出やすくなることを学びました。



＊お肉ばかりだと、ころころうんちに。甘いものや、冷たいものだとお腹が痛くなりべちゃべちゃうんちに。野菜も大好き！バランスよく食べるとバナナうんちが出るね。

## 今日の誕生日給食

