

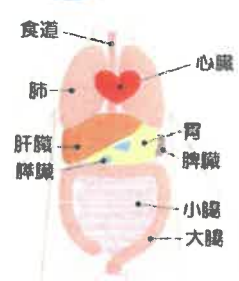
食育だより

R2. 7. 21
葵ヶ丘保育園

体の中の
ひみつを知ろう!!



食べたものがどこを通過して、どのようにしてうんちになって出てくるのかを知ってもらうために、体の中のひみつを知ろう！をテーマに食育を行いました。



- ①食道：食べ物が最初に通るところ。入口が狭いので良く噛んで飲み込みましょう。
- ②胃：食べ物をドロドロに溶かしてくれる。
- ③肝臓：体の中にあるとよくないものを安全なものに変えてくれる。
- ④膵臓：胃の後ろにあり、食べ物を消化してくれる膵液が出る。
- ⑤小腸：食べ物の栄養を吸収する。
- ⑥大腸：食べ物のカスが通るところ。

食べ物にはどんな栄養があるのかな？

- 赤**：骨・肉・血を作ってくれる
- 黄**：体に必要なエネルギーをつくってくれる
- 緑**：体の調子を整えてくれる

毎日を元気に過ごすための柱となるのが、活動の源となる食事です。どのような食事をとるかによって栄養価も違いますので、主食、副菜、汁物の4つのおさらを並べることを心がけ、ごはんやパンの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミンやミネラルをバランスよくとりましょう。



元気なバナナうんちを出すためには、バランス良く食べる事が大切!!



- ・体の中のつくりを説明しました。小腸や大腸など馴染みの少ない言葉は覚えることにやや苦戦しているようでしたが、グループごとに分かれて臓器の名前と働きを答えるクイズをしたところ。お友だちとお話したりして、みんなで協力して理解を深めることができました。
- ・うんちのお話のときには、みんな絵を見るとすぐに「バナナうんち!」「コロコロうんち!」と答えることができました。バナナうんちを出すためには、肉や魚、果物やごはん等をいろいろな食べ物を食べることが大切です。
- ・バランスよく食べるために、食べ物は働きによって赤・黄・緑の三色に分けられること。三色の食べ物を食べるという話を説明しました。“この食べ物は何色かな?”とクイズを出すと「赤だよ!」「黄色!!」と大きな声で答えてくれました。

