



# 食育出前授業

ヤクルトの方に来ていただき、「お腹の働き」等のお話と映像を通して、手洗い、うがい、食事の大切さを教えて頂きました。好き嫌いをなくし元気な体を作るには良い生活習慣を身に着ける事を学びました。そして、最後にヤクルトやジュースの試飲をさせて頂きました。



「早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチ」をテーマに、いいウンチを出すための生活習慣について生活には目に見えない悪い菌のばい菌の存在、悪い菌が入らないようにするために必要な正しい生活習慣8つの約束などについて、プロジェクターの映像を通して、

### <O×クイズ>

- 体には良い行動か
- 悪い行動か

で園児に確認及び意識づけされ、その後は実際に園児にマイクを向けての質問などでとてもわかりやすく教えていただきました。

## おなかの健康に大切なこと

### 8つのおやくそく

- 1、早寝（はやねスヤスヤ）
- 2、早起き（はやおきパチパチ）
- 3、排便をする（うんちプリプリ）
- 4、朝ご飯を食べる（あさごはんモリモリ）
- 5、野菜を食べる（やさいモグモグ）
- 6、運動をする（からだノビノビ）
- 7、水分を摂る（おみずゴクゴク）
- 8、乳酸菌を摂る（よいきんグビグビ）

ご家庭でもこれらを意識して、習慣づくようにご家族で是非取り入れてください。



「うんちを毎日出すにはどうしたらいいかな」という質問に手を挙げてマイクを向けられると、「朝ごはんを食べる」「なんでも食べる」「よくかんで食べる」など答え他の質問にも次々と手を挙げ答えていました。

「ゼッコー腸ダンス！」初めての体操でしたが、体をしっかり動かすことを意識しながら、踊りました。8つの約束の一つでもある、ウンチを出すことにつながることも経験を通してわかりました。



お部屋に戻って冷たいヤクルトやジュースを口にすると「おいしいね」「お家でも飲んだことあるよ」「ゆっくり飲もう」など保育士や友だちと教えて頂いた事などを会話しながら、じっくり味わって頂きました。