

食育月間の取組

施設名	宇和島市立番城美德認定こども園
取組の名称	子どもの生活習慣・生活リズムを整えよう！ ～早寝・早起き朝ご飯・はみがきの大切さ～
実施時期	6月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	☐  ☒  ☒  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐  ☐ 
取組内容	1. 早寝・早起きあさごはん     「眠たくてなかなか起きられないのはどうしてかな？」みんなでいろいろ考えました。 寝ているときに脳の中ではいろいろなホルモンができてみんなを元気にさせてくれることを知りました。 朝ご飯は体も脳も起きるために大切なことを知りました。     ぼくは『パン！』私は『コーンフレーク』『おにぎり』朝ご飯はみんないろいろな物を食べていることがわかりました。 早く寝て、早く起きて朝ご飯をしっかり食べてこども園に来ようね！とみんなが約束しました。 2. 歯磨きってどうして大切なのかな？     クイズに答えたり、ダンスをしたりして、虫歯にならないために歯磨きの大切さについて考えました。