

平成21年11月20日(金)

保護者各位

東京聖栄大学 学生一同



おたより



本日、わたなべ幼稚園で学習の一環として、栄養教育(食育)の実習をさせていただきました。
発表の内容は、『5つの「た」の約束』です。噛むことの大切さを食事のルールを取り入れながら、ペープサート(紙人形劇)を使って行いました。

* 5つの「た」の約束 *

- ① 食べる時間を決めよう
- ② たくさん噛もう
- ③ 立ち上がらないで食べよう
- ④ 楽しく食べよう
- ⑤ 食べきろう

5つの「た」の
約束を家庭でも是非
やってみてください!



『5つの「た」の約束』とは

- ① こどもたちの規則正しい食生活の形成
- ② 唾液の分泌がよくなり消化が良くなる、味覚が育つ、虫歯の予防につながる
- ③ 落ち着いて食事をするのでよく噛む
- ④ みんなと一緒に食べることで食事がおいしくなる
- ⑤ 食事を作ってくれた人への感謝や、食べ物への感謝の気持ちが育つ
です。

ご家庭でも、よく噛んで食べるようところがけてください。

今回はこのような機会をいただき、子供たちと触れ合うことで私たちが多くのことを学ぶことができました。



本当にありがとうございました。