



19日は  
食育の日

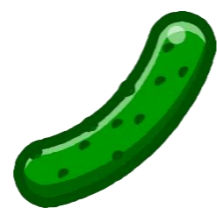
ふじ組さんに行きました！

今月の食育のテーマは

「正しい姿勢で食べましょう！」

幼児さんが栽培している

夏野菜についてもお話ししました！



# 「きゅうり」ってどんな野菜なの？

夏野菜を栽培していますが、その中でも今日はきゅうりについてお話を聞きました！



きゅうりには水分が沢山あるから水分補給にいいよ！

クイズ形式で盛り上がりました！

夏にピッタリ！

栄養も沢山あるよ！

きゅうりは切ったらどんな形かな？

- ①♡
- ②☆
- ③○

正解は3番！



きゅうりのお花は何色かな？



実際に目の前できゅうりを切ってもらいました！さあ、どんな形になるかな？



みんなはどんな姿勢で食べてるかな？



どちらの「姿勢」がいいかな？



両足を床に付ける  
背中を伸ばす  
食器を持つといい姿勢になるよ！



お話を聞いた後のふじ組さんは姿勢がとっても良かったです☆彡「しゃべって食べてたら喉に詰まるよね～」なんて声も聞かれました！

