

# 「わんぱく教室(歯科・食育指導)」を実施しています！

松島町では、町内の幼稚園・保育所・こども園の年長を対象に、歯科衛生士による歯科指導と栄養士による食育指導を行う「わんぱく教室」を実施しています。今回は、実施している食育指導の内容をご紹介します♪

## 好き嫌いしないで食べよう！

食育指導では、ピーマンマンのエプロンシアターを行いました。主人公のピーマンマンは好き嫌いをして、しなしなのピーマンマンになってしまいましたが、赤(お肉)・黄(おにぎり)・緑(野菜サラダ)の食べものを残さず食べたことで、元気になり、ばいきんキングをやっつけたというお話でした。



## あさごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることで、3つのスイッチが入ります。保育所や幼稚園に行ってもまだ眠い…というお子さんはいませんか？ 朝ごはんを食べて、3つのスイッチを入れて元気に遊びましょう♪

### ..... あさごはんはみんなのスイッチ！ .....

**からだのスイッチ**

**あたまのスイッチ**

**おなかのスイッチ**

### ..... どんなものを食べればいいの？ .....

〈朝ごはんを食べる習慣がない人は…〉

**食べることをプラス！**

まずは、何かを食べることから始め、毎朝食べることを目指しましょう！



〈朝ごはんを食べている人は…〉

**足りないものをプラス！**

毎朝食べる習慣を身に付け、3色の食べ物をそろえて食べることを意識しましょう！

<b>主食</b>	
<b>主菜</b>	
<b>副菜</b>	