

# 十条小学校日記（11月25日）

## 「ヤクルトおなか元気教室～1年生～」

1年生は、ヤクルトの管理栄養士の先生をお招きして、「おなか元気教室」を行いました。正しい食生活、生活習慣を身に付けるためにお話を聞きました。うんちの状態から、食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さ、腸における乳酸菌のはたらきなど学びました。

「小腸の長さは、教室の黒板くらいあって、すごいね。」「大腸で、うんちを作るんだね。」と考えていました。

子供たちは、健康のために一人一人「早ね、早起き、朝ごはん、朝うんち」から目標を決めて頑張りたいという思いをもちました。

