

「こまごわやさしいにたにた」ってなあに？

(小学生用)

いろいろな食べものあたまの文字をくみあわせた言葉です。

～よくかんで食べて、毎日元気にすごそう！～



こ こくろい 穀類 ごはん ぱん ぞぼ うどん など	ま まめ とうふ あつあげ なつとう など	ご ごま ごま ナッツ など	わ わかめ わかめ こんぶ など	や やさい 野菜 トマト ピーマン だいこん など	さ さかな 魚 さかな いか えび など	し しいたけ しいたけ しめじ など	い いも じゃがいも じゃつまいも など	に にく 肉 ぶた肉 とり肉 牛肉	た たまご 卵 たまご	に にゅうせいひん 乳製品 牛にゅう チーズ ヨーグルト など	た くだもの 果物 みかん りんご など
---	------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------------------	--	-----------------------------------

「よくかんで元気がいっぱい」チェックシート

【記入例】 下の表のように、うらめんの表に○をつけて、毎日の食事をチェックしてみよう！

なまえ いせはら じろう

できたら○をつけてみよう！

	しよくじ た 食事を食べましたか？			しよくざい いろいろ た た た 12食材・・・「色々な食べものを食べていますか？食べたものに○をつけてみよう。」										よくかんで食べましたか？	なにをよくかんで食べましたか？	運動	は 歯みがき			
	あさ 朝	ひる 昼	よる 夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵					乳製品	果物	合計
1にちめ (/)	○	○	○	○				○	○			○		○		5	○	ごぼう	○	○
2にちめ (/)		○	○	○	○		○	○	○					○	○	8	○	しめじ		○
3にちめ (/)	○	○	○	○				○			○	○	○	○		6				○

12の食べ物を3つの色に分けてみよう！

きいろ
エネルギーのもと

あか
からだをつくるもと

みどり
体の調子を整える

なぜ「かむ」ことが大切なの？

1. おいしく食べられる
 2. 胃や腸の働きを助けてくれる
 3. 歯や歯ぐきを強くする
 4. あたまの働きがよくなる
 5. 食べすぎを防いでくれる
- 食べるときのポイント

 - 姿勢良く食べよう
 - ひとくち30回以上かもう



発行 伊勢原市健康づくり課
作成協力 神奈川工科大学健康医療科学部
管理栄養学科

伊勢原市食育ホームページ



「こまごわやさしいにたにた」



「よくかんで元気いっぱい」チェックシート

なまえ

できたら○をつけてみよう！

○をつけて毎日の食事をチェックしてみよう！ ○のかずが多いと、「きいろ」「あか」「みどり」の栄養がとれ、元気なからだづくりにつながります。

	しょくじ た 食事を食べましたか？			しょくざい いろいろ た 12食材・・・色々な食べものを食べていますか？食べたものに○をつけてみよう											よくかんで食べましたか？	なにをよくかんで食べましたか？	運動 うんどう	歯はみがき
	あさ朝	ひる昼	よる夜	穀類 ぐくわい	まめ	しょうまい	わかめ	野菜 やさい	魚 さかな	きのこ	いも	肉 にく	卵 たまご	乳製品 ちゅうせいひん				
1にちめ (/)																		
2にちめ (/)																		
3にちめ (/)																		



いろいろな食品をよくかんで食べて、毎日元気にすごそう！～