

# 「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！～



<b>こ</b> こくろい 穀類 ごはん ぱん そば うどん など	<b>ま</b> まめ とうふ あつあげ なつとう など	<b>ご</b> ごま ごま ナッツ など	<b>わ</b> わかめ わかめ こんぶ など	<b>や</b> やさい 野菜 トマト ピーマン だいこん など	<b>さ</b> さかな 魚 さかな いか えび など	<b>し</b> しいたけ しいたけ しめじ など	<b>い</b> いも じゃがいも さつまいも など	<b>に</b> にく 肉 ぶた肉 とり肉 牛肉	<b>た</b> たまご 卵 たまご	<b>に</b> にゅうせいひん 乳製品 牛にゅう チーズ ヨーグルト など	<b>た</b> 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 ( / )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	ごぼう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2にちめ ( / )		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	しめじ		<input type="checkbox"/>
3にちめ ( / )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		6				<input type="checkbox"/>

### 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
- 食べる時のポイント

  - 姿勢良く食べよう
  - ひとくち30回以上かもう





# 「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！～

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