

# こまごわやさしいにたにた

～色々な食材を食べて、健康な体をつくりましょう！～

<b>こ</b> こ <small>く</small> るい 穀類  米 パン 麺類	<b>ま</b> ま <small>め</small> 豆腐 厚揚げ 納豆 などの大豆製品	<b>ご</b> ご <small>ま</small> ごま ナッツ などの種実類	<b>わ</b> わ <small>か</small> め わかめ 昆布 などの海藻類	<b>や</b> や <small>さい</small> 野菜 緑黄色野菜 淡色野菜など	<b>さ</b> さ <small>かな</small> 魚 魚 イカ エビなど	<b>し</b> し <small>いた</small> け しいたけ しいたけ シメジなど	<b>い</b> い <small>も</small> ジャガイモ サツマイモなど	<b>に</b> に <small>く</small> 肉 豚肉 鶏肉 牛肉 などの肉類	<b>た</b> た <small>ま</small> ご たまご類 たまご類	<b>に</b> に <small>ゅう</small> せいひん 乳製品 牛乳 チーズ ヨーグルトなど	<b>た</b> た <small>もの</small> 果物 リンゴ ミカンなど
--	--	---	---	--	---	--	--	--	--	---	---

## 「色々な食材をよく噛んで食べよう」チェックシート

○をつけて毎日の食事をチェックしてみましょう！

氏名 伊勢原 太郎

できたら○をつけてみましょう！

	ご飯を食べましたか？			12食材・・・「色々な食材をよくかんで食べていますか？食べた食材に○をつけてみよう。」											よくかんで食べましたか？	何をよくかんで食べましたか？	運動	歯みがき		
	朝食	昼食	夕食	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日目 ( / )	<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"/>	やさい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2日目 ( / )		<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"/>	<input type="checkbox"/>	8				<input type="checkbox"/>
3日目 ( / )	<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"/>

### よく噛んで食べる習慣をつけましょう

よく噛んで食べられない子供が増えている原因として、レトルト食品などの増加、孤食・早食べながら食べ、伝統的な和食が減少していることが挙げられます。

- ・あごが十分に発達しない
- ・偏食になる
- ・歯並びが悪くなる
- ・発音が悪くなる など

1. 胃や腸の働きを助けてくれる
2. おいしく食べられる
3. 歯や歯ぐきを強くする
4. 脳の働きがよくなる
5. 食べすぎを防いでくれる

よく噛んで食べることで・・・

※姿勢を正して、ひとくち30回以上噛んで食べましょう

### 歯みがきをしましょう

この時期には、乳歯がすべて生えそろいます。規則正しい食生活と毎日の歯みがきが大切です。仕上げみがきを忘れずにしてあげましょう。歯みがきを嫌がる場合は、絵本やDVD、人形などを使って、一緒に歯みがきの大切さを学んでいきましょう！





伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

# 「こまごわやさしいにたにた」

にたにた



## 「色々な食材をよくかんで食べよう」チェックシート

氏名

○をつけて毎日の食事を  
チェックしてみよう！



できたら○を  
つけてみよう！

	食事をとりましたか？			12食材・・・「色々な食材を食べていますか？食べたものに○をつけてみよう。」											よくかんで食べましたか？	何をよくかんで食べましたか？	運動	歯みがき	
	朝食	昼食	夕食	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	芋	肉	卵	乳製品					果物
1日目 ( / )																			
2日目 ( / )																			
3日目 ( / )																			
4日目 ( / )																			
5日目 ( / )																			
6日目 ( / )																			
7日目 ( / )																			

色々な食材をよくかんで食べて、咀嚼習慣を身につけましょう。

