

「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 た もじ ことば
 色々な食べもののあたまの文字をくみあわせた言葉です。

た まいにち げんき
 ～よくかんで食べて、毎日元気にすごそう！～



こ こ <small>こ</small> るい 穀類 ごはん パン そば うどん など	ま ま <small>ま</small> め とうふ あつあげ なつとう など	ご ご <small>ご</small> ま ごま ナッツ など	わ わ <small>わ</small> かめ わかめ こんぶ など	や や <small>や</small> さい 野菜 トマト ピーマン だいこん など	さ さ <small>さ</small> かな 魚 さかな いか えび など	し し <small>し</small> いたけ しいたけ しいたけ しめじ など	い い <small>い</small> も じゃがいも さつまいも など	に に <small>に</small> く 肉 ぶた肉 とり肉 牛肉	た た <small>た</small> まご 卵 たまご	に に <small>に</small> ゅうせいひん 乳製品 牛 <small>うし</small> にゅう チーズ ヨーグルト など	た た <small>た</small> もの 果物 みかん りんご など
---	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

「よくかんで元気いっぱい」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 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	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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	しめじ	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	6			<input type="checkbox"/>	<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

- きいろ (Yellow):** 穀類 (Grains), いも (Potatoes)
- あか (Red):** さかな (Fish), 肉 (Meat), まめ (Beans), たまご (Eggs)
- みどり (Green):** 野菜 (Vegetables), わかめ (Wakame), きのこと果物 (Mushrooms and Fruits)

なぜ「かむ」ことが大切なの？

- おいしく食べられる
 - 胃や腸の働きを助けてくれる
 - 歯や歯ぐきを強くする
 - あたまの働きがよくなる
 - 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



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、
元気なからだをつくることができます。

	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 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	歯みがき
	あさ朝	ひる昼	よる夜	穀類	まめ	いも	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物				
1にちめ (/)																			
2にちめ (/)																			
3にちめ (/)																			



いろいろ しよくひん た まいにち げんき
～色々な食品をよくかんで食べて、毎日元気にすごそう！～