

あさごはんチャレンジカード

お名前	生年月日
	年 月 日

もくひょう① 3つのいろがそろったあさごはんをたべよう！

もくひょう② よくかんでたべよう！（おうちをとしてもしっかりもぐもぐ！ いつもよりおおきめにきったたべものにチャレンジ！）

—保護者の方へ—

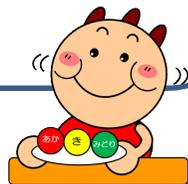
お子様は、今、食べる機能がめざましく発達する時期にいらっしゃいます。

3つの色がそろったバランスのよい朝ごはんをよく噛んで食べると、むし歯予防や、脳や言葉の発達、体力の向上などの良い影響が得られます。

家族で、**もくひょう①②** にチャレンジしましょう。

★チャレンジルール★

- (1) 「チャレンジ前アンケート」にご記入ください。
- (2) ポップを見ながら「もくひょう①・②」に取り組み、達成できたら裏面にシールを貼ってください。
- (3) 「チャレンジ後アンケート」を記入され、園にご提出ください。



チャレンジ前アンケート

お子様のことで、あてはまるものに○をつけてください。

- (1) 朝ごはんをほぼ毎日食べていますか？ はい・いいえ
- (2) 野菜をほぼ毎食食べていますか？ はい・いいえ
- (3) よく噛んで食べていますか？ はい・いいえ・分からない

チャレンジ後アンケート

- (1) チャレンジ終了後も家庭で実施できると思う番号に、○をつけてください。（複数回答可）
 - 1 朝ごはんをほぼ毎日食べる。
 - 2 野菜をほぼ毎食食べる。
 - 3 よく噛んで食べられる工夫をする。（食材選び、姿勢等）
- (2) お子様と1週間取り組んだ感想をご記入ください。

ご協力ありがとうございました♪

①3つのいろがそろったあさごはんを食べること、②よくかんで食べることができたら、○のなかにシールをはろう！

ひにち	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
① 3つの いろ							
② よく かむ							

★3つの色がそろった朝ごはんの例★

料理	食品など
ピザトースト	食パン（黄）、トマト（緑）、チーズ（赤）
納豆ごはん	ごはん（黄）、ねぎ（緑）、納豆（赤）
コーンフレーク	コーンフレーク（黄）、バナナ（緑）、牛乳（赤）
花マル朝ごはん	ごはんや甘くないパン（黄）、野菜料理（緑）、卵などのおかず（赤）

★よく噛んで食べるための工夫★

①声かけ

「何回噛める？一緒に数えよう！

1、2、3…」

「あともう5回噛もう！」

「ママのまねっこしてね。

右10回、左10回、あともう10回」

「30回噛んだら、ごはんが甘くなるよ」

②ぐー・ぴた・ぴん

机とおなかの間は「ぐー」1つあけて、

足は床に「ぴた」っとつける

背中が「ぴん」とまっすぐに。

③加熱時間

野菜をかためにゆでる。

④手鏡を見て噛む様子を確認

★カミカミ クッキングのコツ★

①大きく切る

食材を大きく切るほど噛む回数が多くなるので、
お子様が好きな食べ物は大き目に切ってみましょう。



②カミカミ食材を使う

◆食物繊維の多い食品

ごぼう、れんこん、乾物（切り干し大根など）、きのこ類、海藻類、雑穀米

◆脂肪の少ない肉

脂肪は口の中で溶けるので、脂肪の少ない肉や部位を選びましょう。

（例）鶏ささみ、鶏むね肉など

◆トッピングをする（やわらかい料理には、歯ざわりの違う食材をトッピング）

（例）卵焼きにしらす、サラダにクルトン、ヨーグルトにレーズンを

③忙しい朝でも簡単♪カミカミメニュー

◆保護者様や保育園栄養士のおすすめ

朝ごはんレシピを紹介しています。

レシピはこちら⇒



表面も記入して園に提出してください☆☆☆