



こどもあさごはんちゃんじポップ

ポップをみながらチャレンジされてください。



こどもあさごはんちゃんじの詳細については、
こちらをご覧ください。
3つの色がそろった簡単あさごはんレシピもあります。



からだをうごかすちからのもと

からだをおおきくするちからのもと

からだをびょうきからまもるちからのもと

毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

そろえてたべよう

あか き みどり

永久歯がきれいに並ぶためには、三色そろった食事をよく噛んで食べて、あごの骨を成長させる必要があります。



前歯を使って **ガブリ**

大きなお口で食べ物にかぶりつく行為は、前歯でかみ切る力を使います。



◆ほねつきに◆やきのり◆りんご◆とうもろこしなど

全体を使って **ガジガジ**

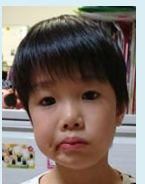
包丁で食材を細かくしすぎると、歯を使う必要がなくなってしまう。



◆れんこん ◆きのこ ◆たこなど

左右の奥歯を使って **モグモグ**

食するときのマナーとしてお口を閉じてもぐもぐ噛みましょう。



周南市健康づくり推進課

のりしろ

きりとり



◆ごはん◆パン◆めん◆いも
◆ごま◆あぶらなど



◆さかな◆にく◆たまご◆とうふ
◆ぎゅうにゅう◆かいそうなど



◆やさい◆きのこ
◆くだものなど

きいろのなかま

あかいろのなかま

みどりいろのなかま