

# あさごはんチャレンジカード

おなまえ(ひらがな)

生年月日

H

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！

### —保護者の方へ—

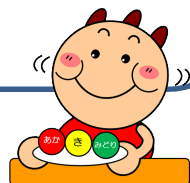
お子様は、今、食べる機能がめざましく発達する時期にいらっしゃいます。

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、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) お子さまと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）

★周南市の先輩ママの工夫★

①声かけの工夫

「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つ分あけて、  
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  
スティック状の生野菜に挑戦

★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、子ども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
- ◆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、部位を選ぶのがポイント（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）枝豆、しらす、クルトン、ドライフルーツなど

③よくかむ親子クッキングレシピを参考にする

※こちらをご覧ください⇒



表面も記入して園に提出してください☆☆☆