

# 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

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！(おくちをとじてしっかりもぐもぐ！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—

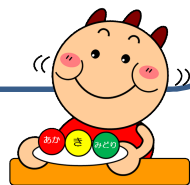
お子様は、今、食べる機能がめざましく発達する時期にいらっしゃいます。

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！



★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。

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トッピング

③忙しい朝でも簡単♪カミカミメニュー

◆皮つきりんご ◆いりこ ◆耳つき食パントースト ◆スティック状の生野菜

◆干しいも ◆フランスパン



レシピはこちら

表面も記入して園に提出してください★★★