

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。

はのつかいかた



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います。



◆れんこん ◆きのこ ◆たこなど

左右の奥歯を使って モグモグ

食べ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。



周南市あんしん子育て室

のりしろ

きいろ

周南市健康づくり計画イメージキャラクター シュウタ君

ごはん パン

ホットケーキ

うどん コーンフレーク

スパゲッティ

さつまいも

さといも じゃがいも フライドポテト

◆ごはん◆パン◆めん◆いも
◆ごま◆あぶらなど

さかな たこ

えび いか

かまぼこ

ウイナー

たまご

チーズ

豆腐

◆さかな◆にく◆たまご◆豆腐
◆ぎゅうにゅう◆かいそうなど

オクラ トマト

ほうれんそう たまねぎ

とうもろこし

キャベツ

きのこ

◆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