

3つの中から、ぺっこやってみたいことをえらぼう！ やってみたいことは ばん！

1. よくかんで、たべすぎをふせよう！

★よくかむコツ

みず
水やしるもので
ながしこまない。



ひとくち30回めざし、
カミカミ対決！

かいすう	くち	くち	くち	ごうけい
なまえ	1□め	2□め	3□め	合計

ルール

- ①おなじたべものを、どうじに□にいれる。
- ②かんだかずをかく。
- ③3回おこない、ごうけいする。
- ④かんだかずがいちばん多かった人が金メダル！

2. 朝ごはんをおいしくたべよう！

★おいしくたべるコツ

からだうご
すこし体を動かしてからたべる。



ストレッチしてから



お手伝いしてから

3. おやつじかんの時間をきめよう！

★時間じかんをきめるコツ

しょくじ じかんまえ
食事の2時間前までに
すませる。



○ 曜日ようびは、おやつを



にたべる！

まいにち 毎日まいにちじゃなくてもいいよ！ はじめは、曜日ようびを限げん定ていして！ たべる時間じかんがきまったら、時計とけいのはりをかいてね。

保護者用

1. カミカミ度アップ↑作戦

野菜や果物などを、皮付きのまま使う。食材を大きめに切る。



2. ステップアップ朝ごはん

- ・朝ごはんを食べる習慣が全くない人は・・・「ちょっぴり朝ごはん」
簡単に準備できるものから始める。
(例) パン・ヨーグルト・ミニトマト・バナナなど
- ・時間がなく、時々食べないことがある人は・・・「とりあえず朝ごはん」
主食（ごはんやパンなど）と具だくさん汁がおすすめ！



3. おやつじかんの時間を決める

食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつじかんの時間を決める。