

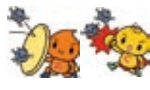
苦手な食べ物を食べる工夫

にが手な食べものにちょうせんしょう！

幼稚園
小学校(低学年)

にが手な食べものが食べられるようになると、こんなよいことがあります。

- ・パワーがでる。
- ・体が大きくなる。
- ・かぜになりにくい。



- ・気分がよくなる。
- ・作ってくれた人がよろこぶ。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

1

にが手な食べものを食べられるようにするには？

- ① 一口食べてみる。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

2

にが手な食べものを食べられるようにするには？

- ② すきなものとひとっしょに食べる。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

3

にが手な食べものを食べられるようにするには？

- ③ さいしょに食べる。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

4

にが手な食べものを食べられるようにするには？

- ④ おいしいと思って食べる。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

5

にが手な食べものにちょうせんしょう！

いろいろな工夫をして食べていくと、とくべつなことをしなくても食べられるようになっていきます。少しずつちょうせんしてみましょう。



〈出典：「紙芝居にがてな食べ物にチャレンジ」健学社 2012.7.15〉

6

かむことの大切さ

幼稚園
小学校(低学年)

よくかんで食べると
よいことがいっぱい

あーあもう!

1

よくかんで食べると
食べすぎをふせぐ

2

よくかんで食べると
おなかのはたらきを
たすける

3

よくかんで食べると
あごがきたえられる

4

よくかんで食べるためには…
一度にたくさん口に入れない
よくかまないうちに
のみこんでしまいます。

5

よくかんで食べるためには…
一口^{もくひょう}30回を目標に
かむ回数をいしきして
食べましょう。

6

よくかんで食べるためには…

水分で流しこまない

飲み物やしる物などの水分で
流しこまないようにしましょう。



〈出典：「自分手帳」福島県教育委員会 平成27年11月〉 7