

小学校に入るまでがカギ！

食生活チェックシート

幼少期の食習慣は今後の食習慣の基礎となります。できることを1つずつ増やしていきましょう。



☐ 朝ごはんを食べる



☐ 食事のあいさつをする



☐ 家族と一緒に食べる



☐ 準備や片付けをする



☐ おやつの種類や量に
気をつける



☐ しっかり外で遊ぶ



☐ 9 時までに寝る



☐ 食事中はテレビや
スマホを消す



☐ よく噛んで食べる

よく噛むと
こんないいことがあります！

- ◇ 食べすぎを防いで肥満予防
- ◇ 味覚の発達
- ◇ 発音や歯並びに良い影響
- ◇ 脳の発達

よく噛むためのポイント

- 何度でも声かけをする
- ひとくちを入れすぎない
- 水分で流し込まない
- 歯ごたえのある食材
(根菜やきのこ類)を取り入れる
- 食材は大きめに切る

個別栄養相談を行っています



メールでの相談



電話での相談
0869-24-8031
*平日8:30~17:15



市役所相談室・窓口
訪問での相談