



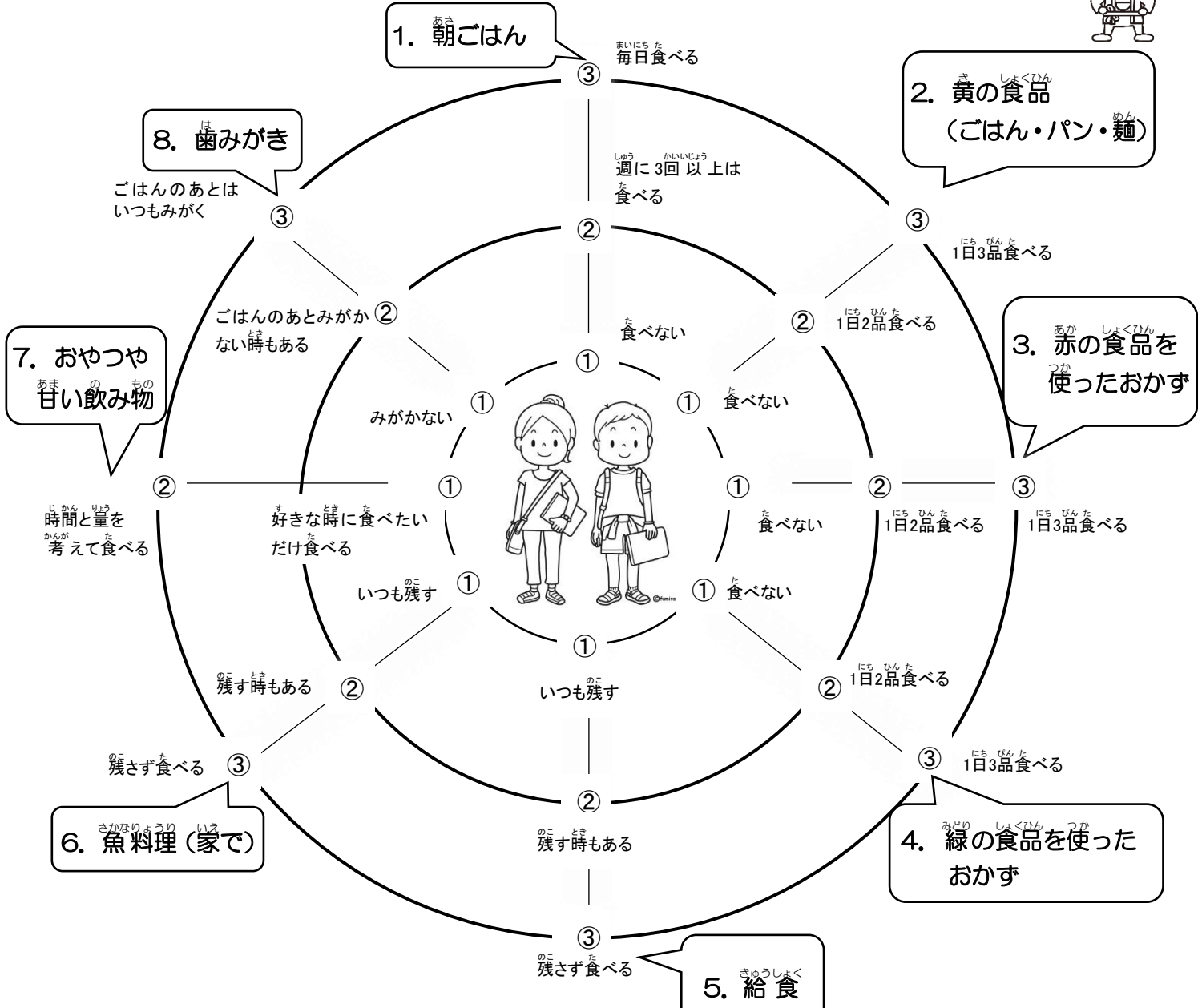
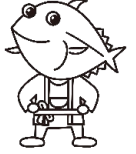
おいしおがま  
食育だよりも  
要チェック！！



# 食生活チェックシート (小4~小6)

氏名 \_\_\_\_\_ ( 年 組 ) 実施日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

当てはまる番号に丸をつけましょう。つけたら隣 どうしを線で見ないでみましょう。  
一番外側の円に近いほど、よい生活習慣です。へこんだところを見なおしてみましょう。



## 黄・赤・緑の食品って？

色	食べ物	働き
黄	ごはん、パン、麺など	体のエネルギーのもとになる栄養素がたくさん入っているよ。
赤	肉、魚、卵、大豆を使った食べ物(豆腐や納豆)など	血や筋肉、骨、歯を作る栄養素がたくさん入っているよ。
緑	野菜、くだもの、きのこ など	体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん入っているよ。

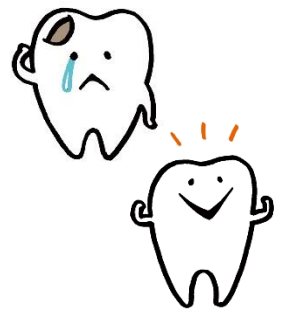
感想



どうしてむし歯になるの？

むし歯は、口の中にある虫歯菌が作りだした酸によって、歯が溶けてしまうことでできます。酸は、歯の間につまった「食べ物のかす」や「汚れ」をもとに作られます。

おやつを食べたい時に食べたい分だけ食べていませんか？食べる時間がばらばらだと、むし歯になりやすくなります。決まった時間に、きちんと量を決めて食べるようにしましょう。



むし歯にならないためにはどうすればいいの？

歯みがきを面倒だと思っていないですか？

おやつだけではなく、ご飯を食べたあとや、寝る前には、歯みがきをしましょう。

じょうずにできないときには、おうちの人に手伝ってもらいましょう。



歯を大切にしましょう！

ときどき鏡で自分のお口の中を見てください。

歯に白くてとれない、ざらざらした「よごれ」はありませんか？

奥歯のみそが黄色や茶色になっていませんか？

気になったら、おうちの人に話してみましょう。



だらだら食べは、歯の大敵！

おやつの中でも、歯にくっつきやすいものや、口の中に長く入れているものは

特に気を付けてください。また、おやつをずっとだらだら食べていると、

口の中はつねに酸性で、歯が溶けやすくなります。

おやつは時間を決めて食べ、食べたら歯をみがきましょう。

