



生活習慣を身につけよう

ちゃん
の
いちにち

水戸市
保健センター

ぬりえ絵本の使い方

小学校3年生くらいまで、繰り返しお使いください。

保護者の方が色をぬり
絵本としてお使いください

またはお子様がぬりえのできる年齢になったら
保護者の方と一緒に仕上げてください

人間形成に食事が大きく関わっていると言われてます。

しつけは親から子、上から下へと押さえつけがちですが、自然に良い生活習慣の定着ができるように、またやがて来るひとり立ちの時「子供が自ら考え、正しい選択・判断が出来るように…」との願いを込めて手づくりで仕上げたぬりえ絵本です。ぬりえを一緒に行ったり、読み聞かせを続けることによつての親と子のコミュニケーションが、大切な良い思い出となることと思います。それぞれのご家庭のごとばに合わせて、繰り返し読み聞かせてください。

読み聞かせ例

「いただきます。ごちそうさま」がいえませんか。

おなががすいたね。あら・このごちそうおいしそう・お米を作ってくれたひとや、お野菜を作ってくれた人のおかげだね。

まあ・太郎ちゃん、ありがとうと思ながらいただきますを言っているのかな。「いただきます」がちゃんと言えてるね。みとちゃんもご飯の前、言ってみようか。

ほら見てごらん。うめちゃんがピースピースしているよ。いただきますが出来たらピースピースを塗ろうね。できないとエーンエーンのお顔かな。ピースピースがいいよね。」 「い・た・だ・き・ま・す」

花ちゃんは何と言っているのかな、「おいしかった。ありがとう」と言っているのかな。「ごちそうさまでした」と言っているんだね。みとちゃんも「ごちそうさまでした」をちゃんと言ってピースピースを塗ろうね。

はやくおきていますか。



きょうの ちゃんは...



○



△



×



○



△



×

しょくじのまえ

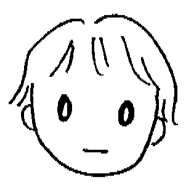
てをあらっていますか。



きょうの ちゃんは...



○



△



×



○



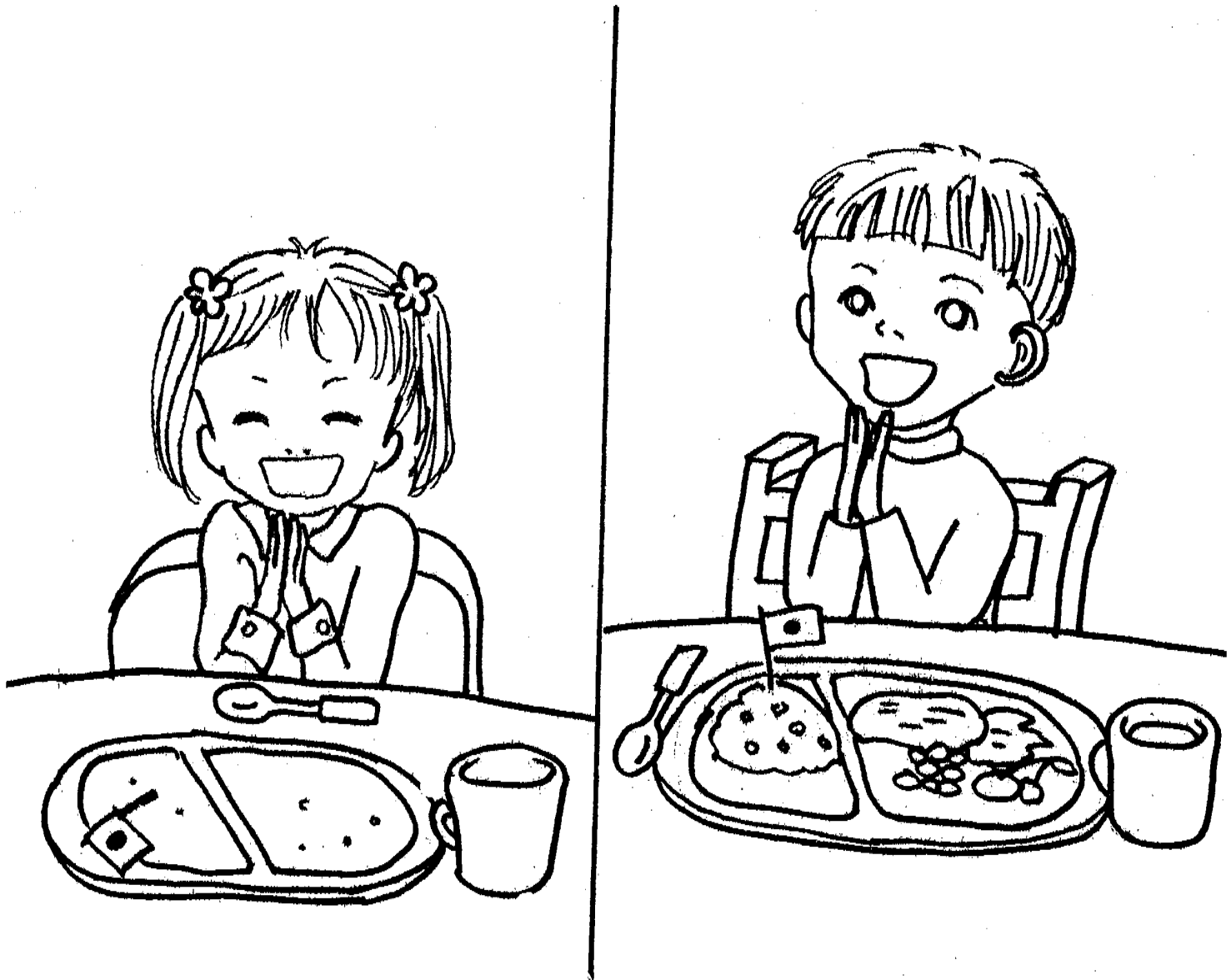
△



×

「いただきます」

「ごちそうさま」が いえますか



きょうの ちゃんは...



○



△



×



○



△



×

あさごはん

きちんと食べていますか。



きょうの ちゃんは…



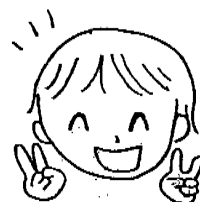
○



△



×



○

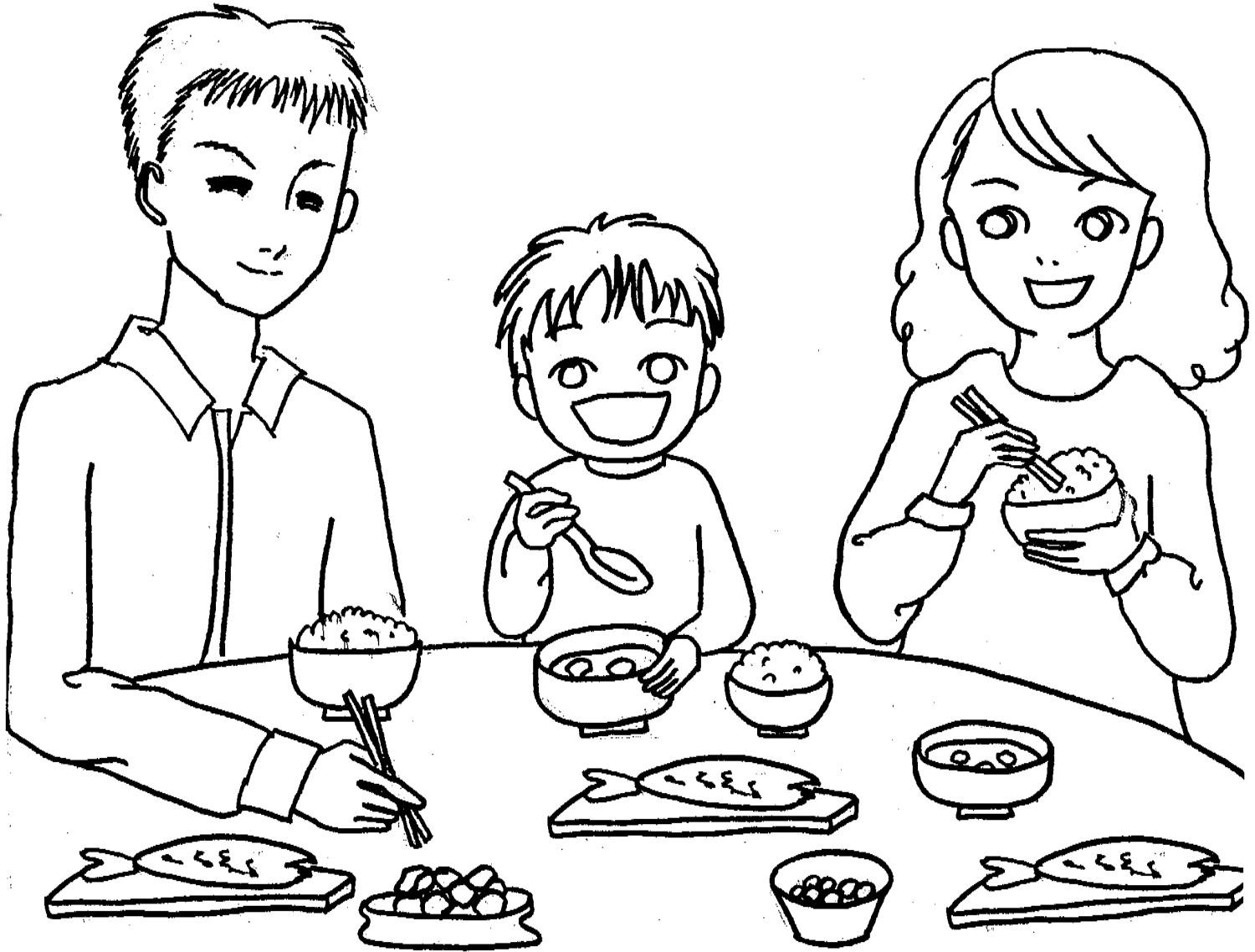


△



×

ひるごはん ゆうごはん
きちんと食べていますか。



きょうの ちゃんは…



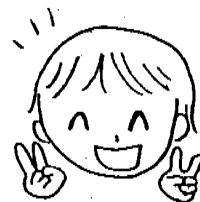
○



△



×



○

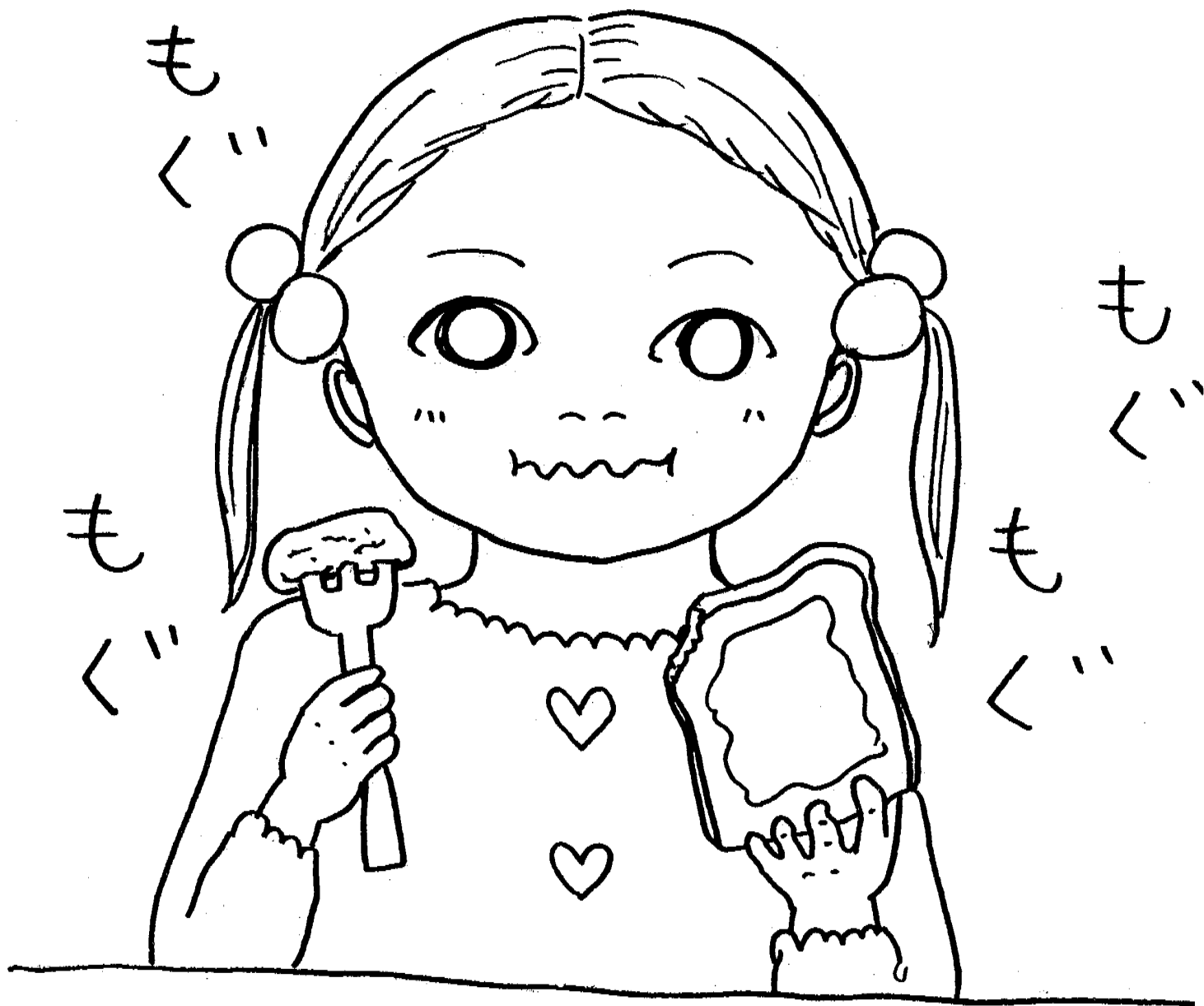


△



×

よくかんで 食べていますか。



きょうの ちゃんは...



○



△



×



○



△



×

すききらいしないで
たべていますか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

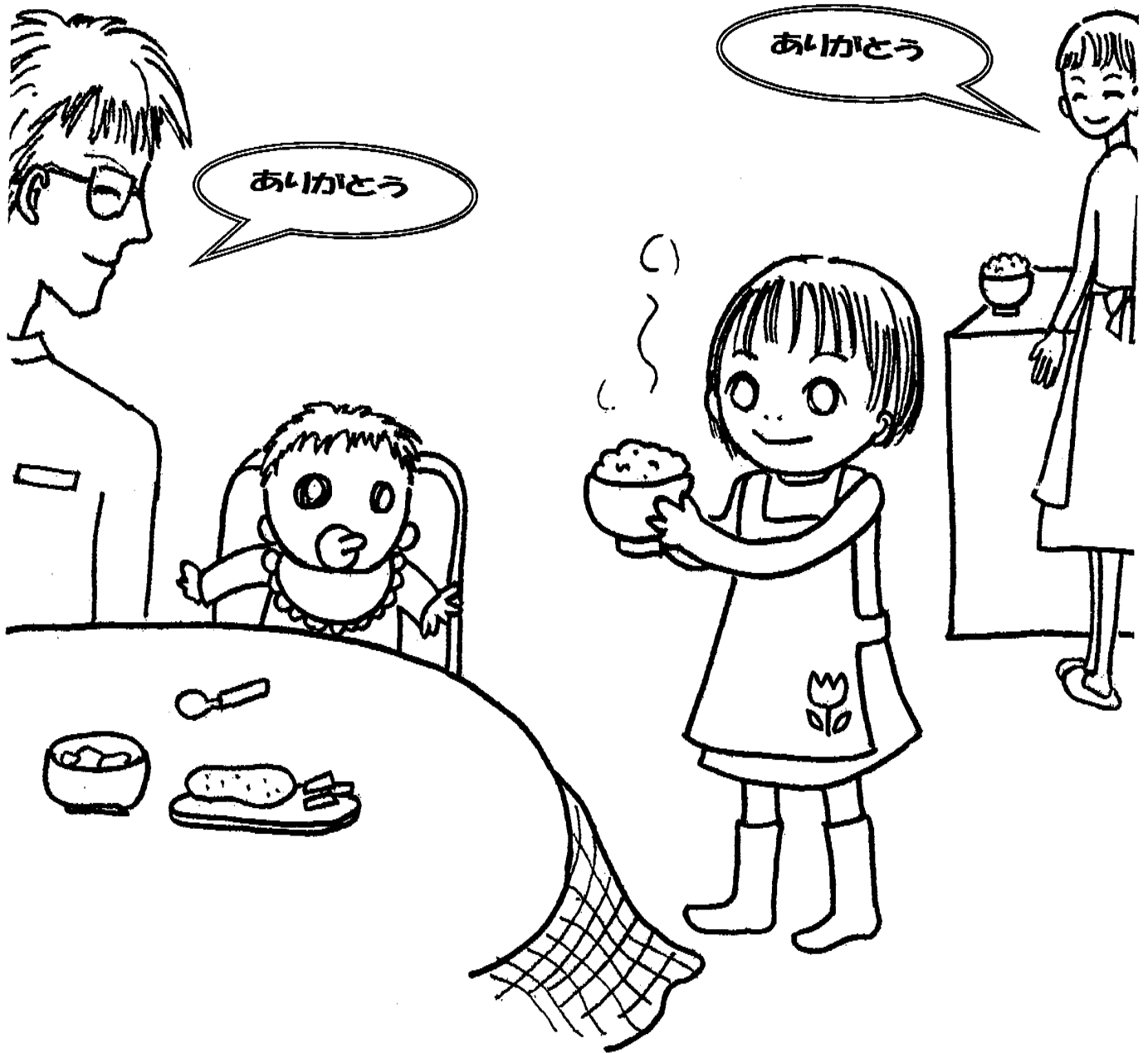


△



×

おてつたいをしていますか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○



△



×

ジュースやおかしを たべすぎていませんか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○



△



×

おそとで

よくあそんでいますか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

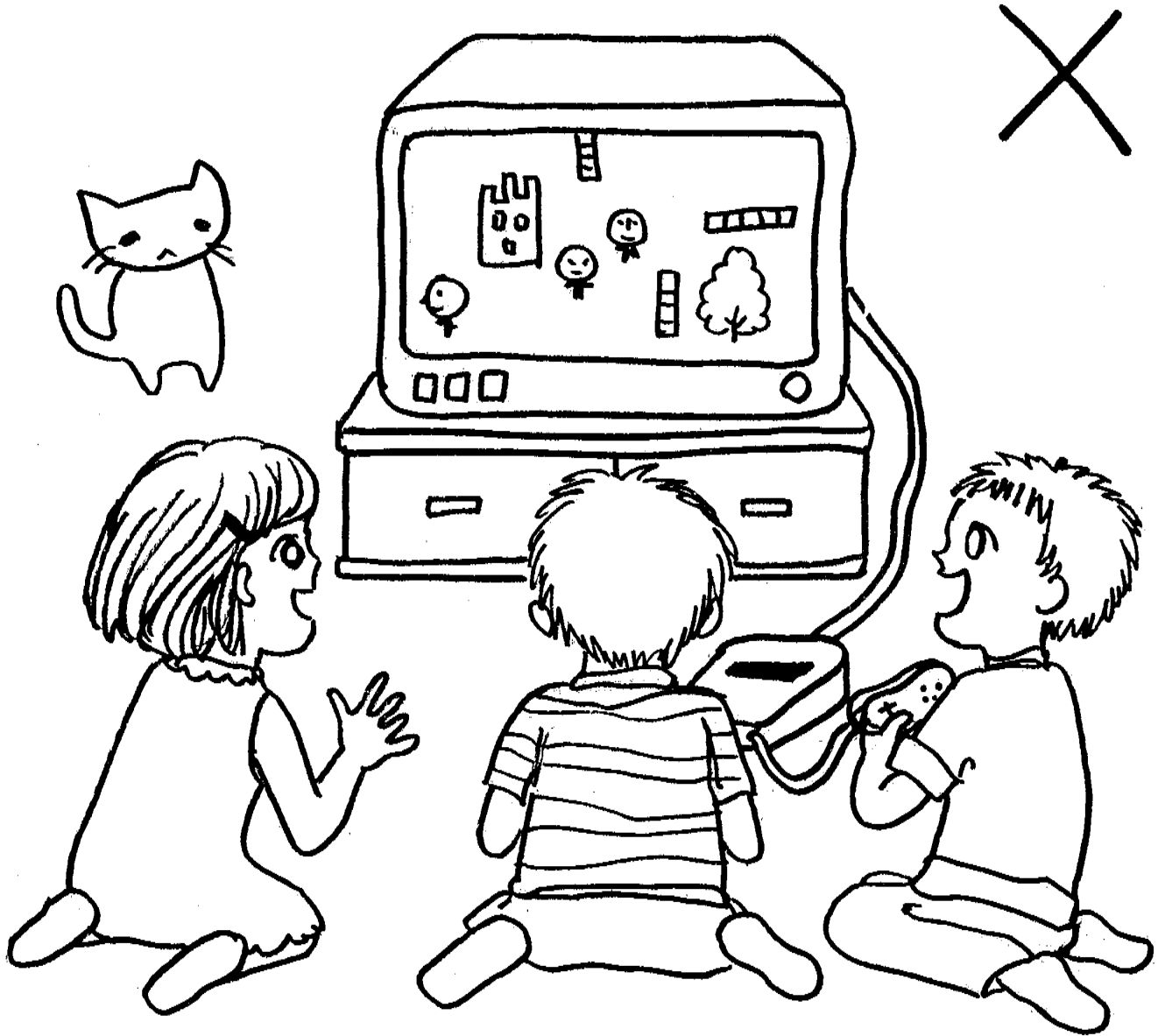


△



×

ゲームばかり していませんか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

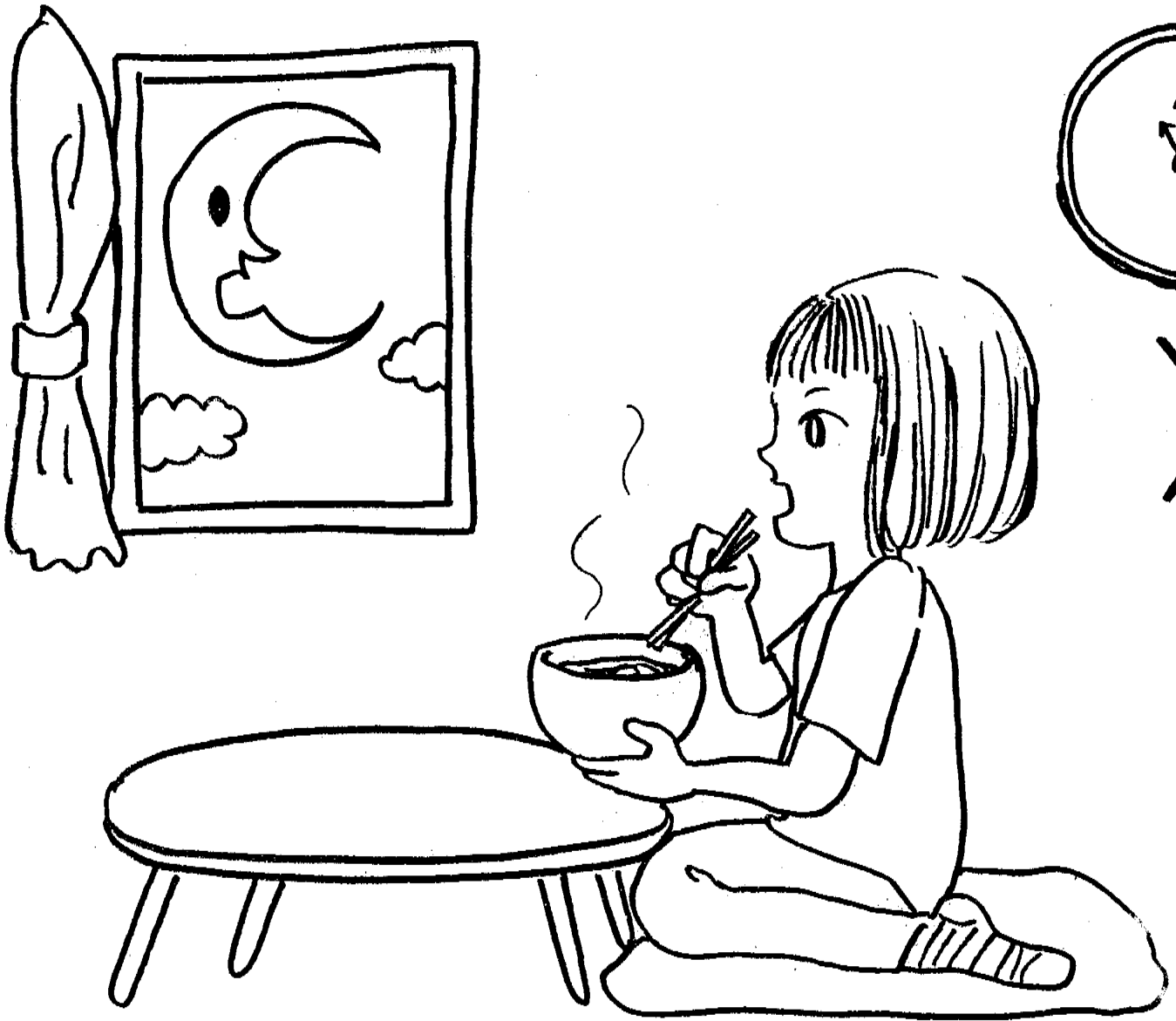


△



×

よるおそく たべていませんか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

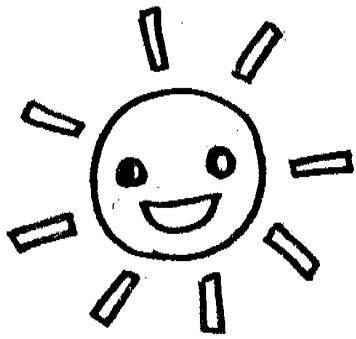


△



×

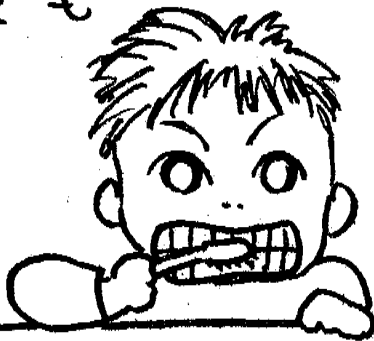
しょくじのあと はをみがいていますか。



あさも

ひるも

よるも



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

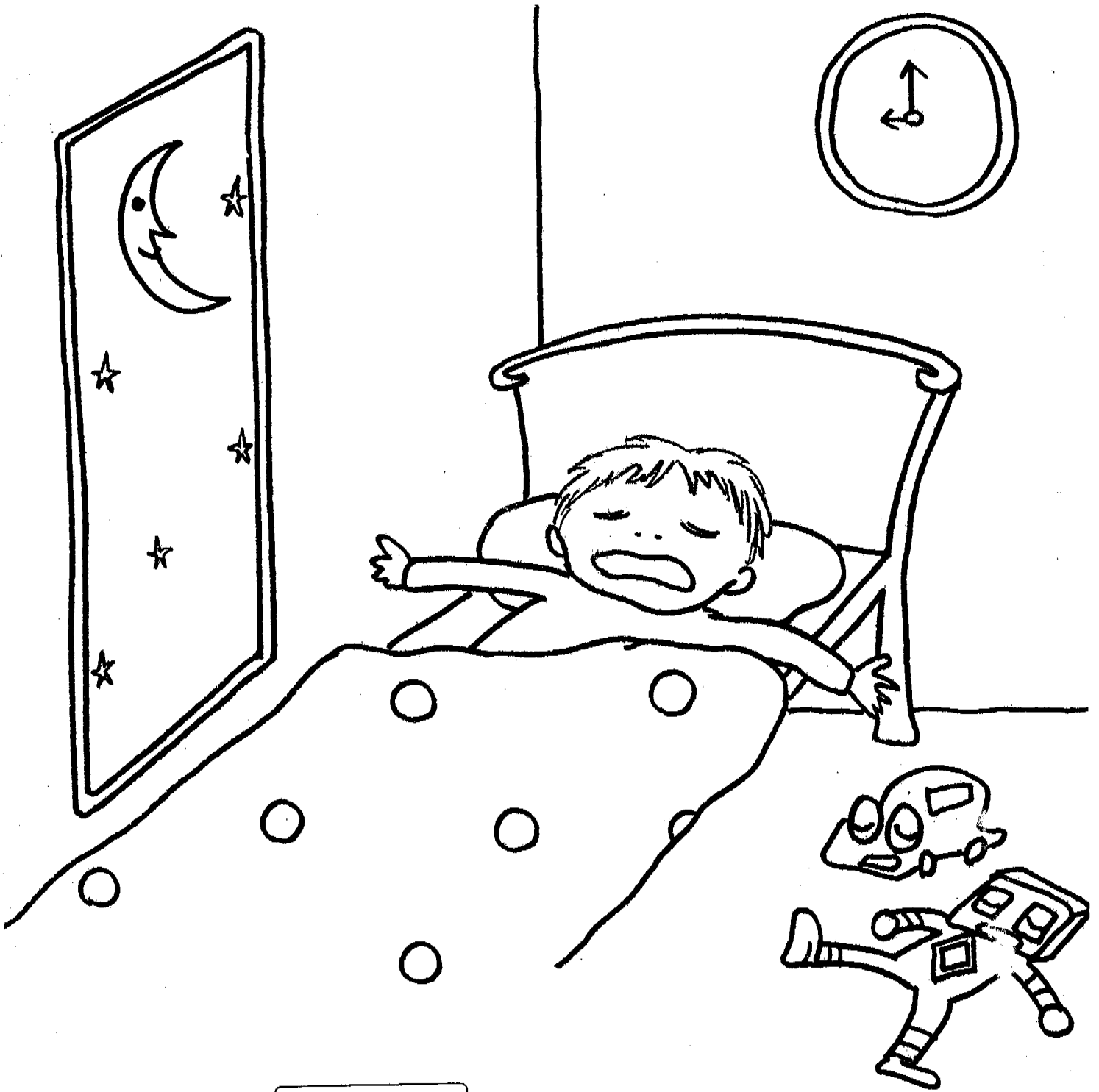


△



×

はやくねていますか。



きょうの ちゃんは…



○



△



×



○

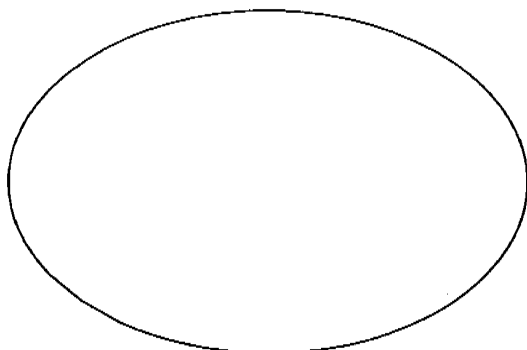


△



×

…読み聞かせをして…



ちゃんの成長のようす

3歳ごろ

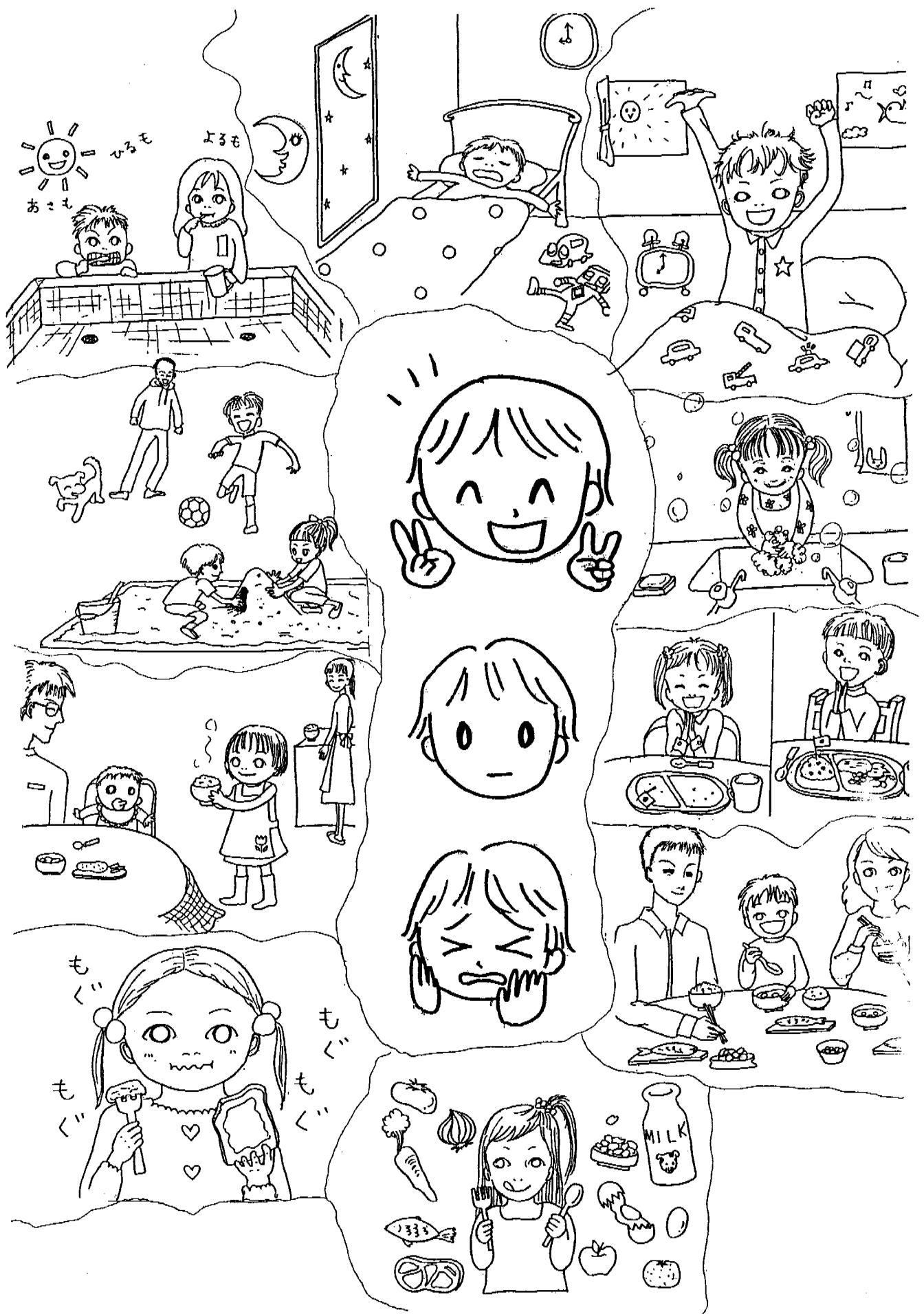
4歳ごろ

5歳ごろ

6歳ごろ

7歳ごろ

8歳ごろ



発行：平成13年7月
 作成：水戸市保健センター
 普及協力：水戸市食生活改善推進員会