

「かみかみカルタ」の使用と食育への活用のヒント

五十音	読み札	働きの分類	分類番号	働きのまとめ 分類枚数
す	好き嫌い、なくして何でも食べようね!	1		
な	なんでも食べて元気な体に!	1		
へ	べろで感じる食べもののおいしさ	1		
よ	よく噛んで、唾がいっぱい、おいしくなるよ!	1		
る	るんるん、いろんな食感楽しんで	1		5
く	口の中にためすぎないで ひと口ずつ	2		
さ	30回、かみかみしよう、食べる時	2		
つ	つばがいっぱいでくるよ かみかみジュワー	2		
の	飲み込む前にかみかみ確認	2		
も	もぐもぐごっくん、ちゃんと噛めたかな?	2		
ゆ	ゆっくり焦らずかみかみしよう	2		6 11
お	お腹にやさしい野菜を食べよう	3		
た	食べすぎず、自分にみあう食べものの量	3		
ね	眠いけど、早起きしてね、朝ごはん	3		
や	柔らかい食べ物よりも歯ごたえのある食べ物を!	3		
り	りんごは皮ごと食べて虫歯予防	3		
れ	れんこん、ごぼう、ドンと来い	3		6
そ	掃除しよう、歯ブラシで! 口の中がピッカピカ	4		
に	煮干しなど、小魚いっぱい歯が丈夫	4		
ぬ	抜けちゃった、大人の歯だね、こんにちは	4		
は	バイ菌をやっつけようね、唾パワー!	4		
む	虫歯を予防! かむほどに!	4		5 11
あ	顎の強い子元気な子	5		
う	うーんと噛んだら力持ち	5		
け	元気に遊ぼう、噛めば力が100だ!	5		
し	しっかり噛んで、丈夫な歯をつくろうね!	5		
せ	世界一元気な体をつくってやるぞ!	5		
ち	力が湧いて、綱引きワッショイ、頑張るぞ!	5		
と	遠くまで、走りだせる、力わく!	5		
ひ	卑弥呼より強い歯をつくろう!	5		
ふ	増やすほど、体にいいよ、噛む回数	5		
ま	ママとパパみたいにつよい歯になろう!	5		
ら	らいおんさんみたいに強い歯になろう	5		
ろ	ロバの歯は入れ歯じゃないよ	5		12 12
か	賢くなるよ、よく噛めば、ひらめきピカイチ!	7		
こ	言葉ははっきり楽しくおしゃべり	7		
て	手で触って、顎の動きを見てみよう	7		
め	目にもいい、よく噛むことで、よく見える	7		4
い	「いー」して見せてきれいな歯	8		
え	笑顔が素敵、歯もきれい	8		
き	きれいな歯の並びめざして、よく噛もう!	8		
ほ	ほっぺで分かるかみかみサイン	8		
み	みんな一緒に「ありがとう、いただきます」	8		
わ	私の笑顔は世界一!	8		6 10

働きの分類番号	噛むことが身体にもたらす事柄	はたらきのまとめ	まとめ番号
①	味覚を育てる	美味しさと消化・吸収に	1
②	消化・吸収を助ける	消化・吸収について	
③	肥満・食べ過ぎ病気を予防する	病気の予防について	2
④	むし歯や歯周病を予防する	病気の予防について	
⑤	あごの力を強くし、運動の能力を高める	身体づくりに	3
⑥	脳のはたらきを活発にする	表情とあたまの働きに	4
⑦	表情を豊かにする	表情とあたまの働きについて	

遊び方の紹介

1 普通のカルタのように、読み上げる人に合わせて、カルタを取り合って、その枚数を競います。

はたらきの大きな区分(1~4各10組程度)で取り札のカルタを組み合わせ(4つの区分が揃うと1点)の組み合わせさせた数の点数を競う。意味は、噛むことの4つの大きなはたらきが揃うことで、より健康に、より強い身体になることができると子どもたちに知らせます。

子どもたちにその日に指導してあげたい働きの分類項目(①~⑦)を一つないしは二つ程度の一枚に対する点数を2点ないしは3点として、他を1点として取れた枚数に掛け算をして得点を計算して、高い点数が取れた人を褒めてあげます。その後、先生から指導項目(①~⑦)についての指導(話)を行います。

※カルタの絵札作成には、中国学園大学学生：増田智香さん、山本千鶴さん(2013年当時学生)のご協力をいただきました。

カルタ作成等に関する問い合わせ先：広島修道大学健康科学部健康栄養学科 村上(栄養教育)研究室

あ



あ

あはれなこ

げんきなこ

い

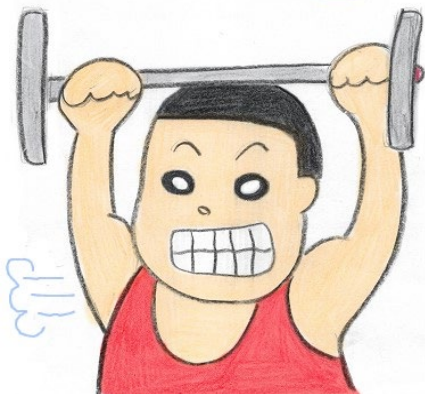


い

いとみせ

きれいなは

う



う

うんとがんばら

ちからもちー!



**え**  
が  
お  
が  
す  
て  
き

は  
も  
ぎ  
れ  
い



**お**  
な  
か  
に  
や  
さ  
い

や  
さ  
い  
を  
た  
べ  
よう



**か**  
こころなるよ

おくかめば  
くらめびかにち



**き**  
れいなほの

ならびめざして  
おくかもうー!



**く**  
ちのなかに

ためすぎないで  
ひやくちへひひ





**げ**んきにあとぼう

かめぼちからが  
ひゃくばいだー!



**こ**ゃぼほっきり

たのこくおこやべり

さ



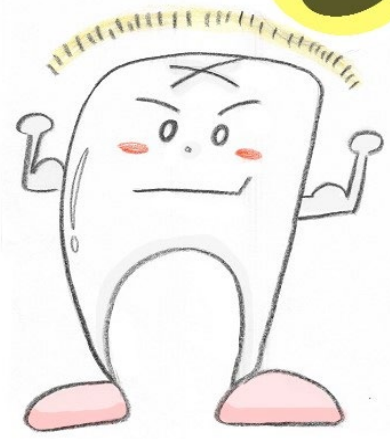
さ

さんじゅうかい

かみかみしよう

たぐべるやま

し



し

っかりかんで

じょうぶなはを

つくろうね

す



す

ききらい

なくしてなんでも

たぐようね

せ



せ

かいち

げんきなからだを

つよくてちやぶぞう!

そ



そ

うがい

はぶらうい

くちのながびが  
ながびが

た

げ  
ぶ  
ぶ



た

べ  
す  
ぎ  
ず

じ  
ぶ  
ん  
に  
み  
あ  
う

た  
べ  
も  
の  
の  
い  
よ  
う

ち



ち

か  
ら  
が  
わ  
い  
て

つ  
な  
ひ  
き  
わ  
っ  
し  
よ  
い

が  
ん  
ば  
る  
ぞ  
ー

っ



っ

ば  
が  
い  
っ  
ぱ  
い

で  
で  
て  
く  
る  
よ

か  
み  
か  
み  
じ  
ゅ  
わ  
ー



て



てびさわって

あぶのうぶきを

みてみよう！

と



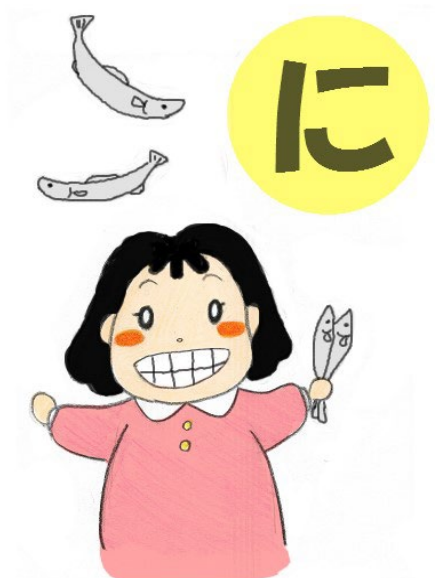
とおくまで

はしりだせる

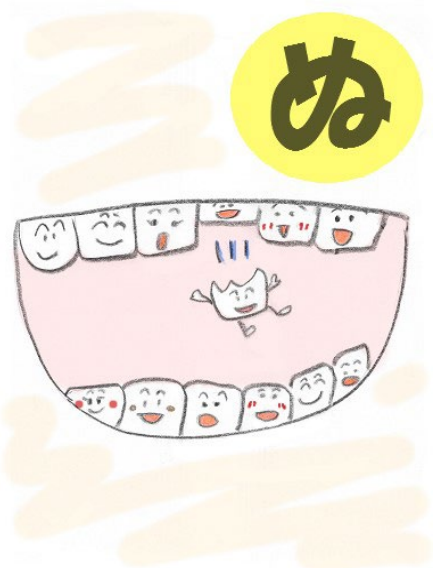
ちからわく！



**な** 何でもたべて  
げんきなからだを  
つくろうね



**に** ぼしなど  
こぎかないっぱい  
はがじょうぶ!



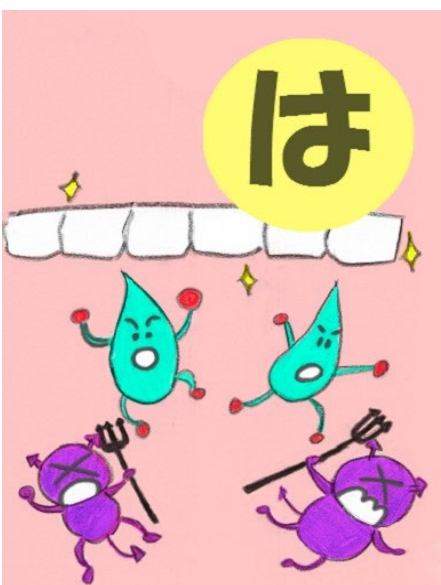
**ぬ** けちゃった  
おとなのはだね!  
こんにちは



ね むいけど  
はやおきしてね  
あさごはん



の みこむまえに  
かみかみかくにん



**は**  
バイキンを

やっつけようね

つば。パワー



**ひ**  
みっしより

つよいはを

つくろうう!



**ふ**  
やすほど

からだにいいよ

かむかいすう





**べ**  
ろでかんじる  
たべものの  
おいしさ



**ほ**  
っぺでわかる  
かみかみサイン



**ま** ママとパパ  
みたいにつよい  
はになろう！



**み** みんないっしょに  
「ありがとう  
いただきます」



**む** しぼをよぼう  
かむほごに！



**め**にもいい  
よくかむつじやびで  
よくみえる



**も**ぐもぐぐんぐん  
ちやんとかめたかな？



**や**

わらかいたべものよりも

ほごたえのあるたべものを！



**×**

**ゆ**

**ゆ**

っくい

あせうらず

カシカシこみう



**よ**

**よ**

くかんで

つばがいっぱい

おいしくなるよー！





**ラ**イオンさん  
みだいにつよい  
はになろうっ！



**い**んごほ  
かわごせとたべて  
むしぼよぼっ！



**る**るるるん  
いろんなしゅかん  
たのしんで♪



**れ**んこん  
ごぼう  
ズン、ズン、  
ズン、ズン、



**ロ**バのはは  
いればじゃないよ



**わ**たしのえがおは  
せかいいち!