

三条地域振興局健康福祉環境部

モデル園：二松保育園（弥彦村）

実施期間：平成21年11月4日～平成22年3月10日

協力団体等：食生活改善推進委員、在宅歯科衛生士、村管理栄養士

お口げんき体操ワン・ツー・スリー（給食前のお口の体操）

○実施してみて○

対象：5歳児（26人）

保育士と園児と一緒にCDに合わせてお口の体操をすることで、園児たちが興味を示し、楽しみながらお口の体操をするようになりました。

食事前の短時間で出来るので、園児たちの負担も少なく、良かったと思います。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：5歳児（26人）

○取組内容○

噛みごたえのあるおやつを取り入れました。

○実際に行ったこと○

スルメや小魚など、噛む回数を増やすものを取り入れました。

○実施してみて○

スルメはジャーキー状になっている物を取り入れ、噛む力や回数を増やすことが出来ました。

園児は良く噛むことで、よく味わえるようになりました。

「噛むことは大切」という事をその都度園児に教えることで、園児たちの意識も向上しました。

保育園の独自の取組

管理栄養士による講話、親子クッキング

対象：5歳児とその保護者（44人）

○実際に行ったこと○

- 1 管理栄養士による講話 「楽しく食事をするために」
 - ①保護者向けの講話
 - ②親子でカードゲーム「バランスのとれた食事を作ろう」
園児が作成した食品カードを親子で並べ、バランスのとれた食事について学びました。
- 2 親子クッキング 「親子でおにぎりづくり」
- 3 会食

○実施してみて○

食の大切さを振り返るよい機会になったと思われます。
バランスのとれた食事について親子で学ぶことができました。
親子でおにぎりを作り、一緒に給食を食べ、楽しく食事ができました。
園児以上に保護者の反応がよく、講話、おにぎり作り、給食会食等すべてが充実した時間、経験になったと多くの方より感想をいただきました。
保護者に園での取組をお知らせしたり、給食を味わってもらったりして、食育に関心を持つもらうよい機会になりました。

事業全体を振り返って

保育園で口腔ケアと食育の働きかけを一緒にすることで、園児の口腔機能の向上や生活習慣等に変化がみられたことから、次年度も村独自の事業として継続実施されています。
事業を続けていくことによって、保護者に食育の意義を伝えていく機会を作りたいと思います。