

三条地域振興局健康福祉環境部

モデル園：ひかり保育園（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：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（21人）

園児たちが見やすい所にお口げんき体操の絵を貼ったり、先に保育士が口の動かし方を見てから園児たちが行うようにするなど、園児が興味を持って取り組めるよう工夫しました。

首の体操をすると「気持ちがいいね♪」という声が聞かれ、園児たちは喜んで体操をしていました。

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（21人）

○取組内容○

か
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○

おやつにするめや小魚を取り入れました。

○実施してみて○

するめはよく噛んでいるうちにやわらかくなることや、小魚はよく噛むことで歯が丈夫になることなどを教えて、か
噛むことの大切さを意識させるようにしました。

少しずつですが、か
噛むことの大切さは、理解できてきたようです。

保育園の独自の取組

管理栄養士による講話、親子でおやつ作り

対象：5歳児とその保護者（24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保護者向け講話
 - ②親子向け講話
- 2 親子でおやつ作り 「おからチーズクラッカー」
- 3 親子で試食



○実施してみて○

食について考えるよい機会になったと思われます。
親子でのおやつづくりは新鮮な様子で、楽しい時間を過ごせました。

レシピを5歳児全員に配布したので、当日来られなかった保護者の方も家庭で園児と一緒に作って楽しむことができたようです。

「おいしい」「これならできる」「家でも作りたい」と手作りおやつのよさを感じてもらうことができました。



おからチーズクラッカーブル

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。

園児たちは何事にも興味を示し、楽しみながら体操を行えたことは、よかったです。

親子でのおやつ作りを楽しく行うことができました。

お口の体操はいいことだと思いますが、食事前に行なうことは、あわただしく感じました。

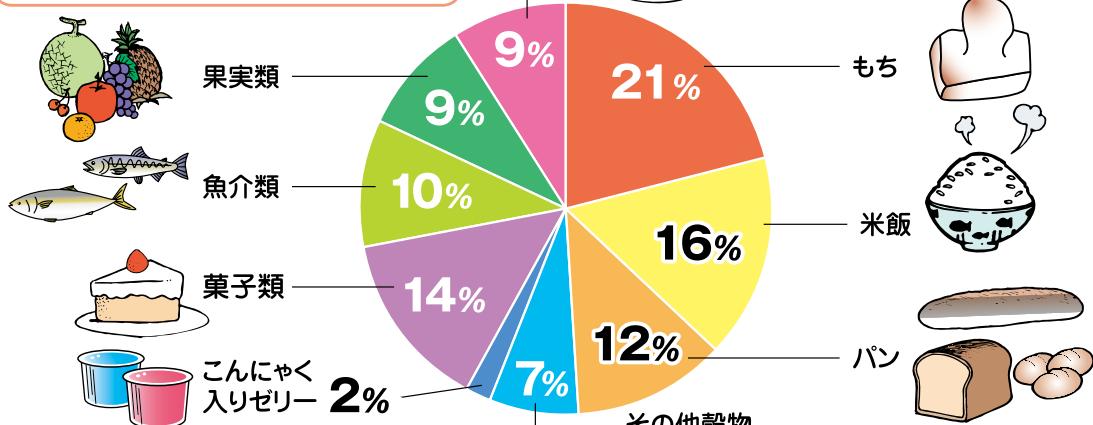
コラム 8

食品による窒息事故に気をつけよう

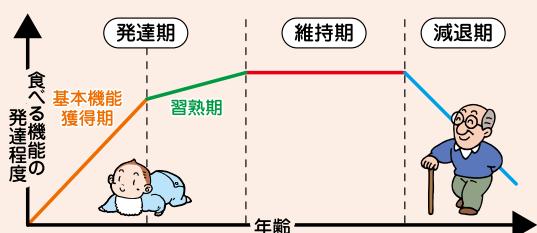


窒息事故を予防する食べ方は42ページをみてね

窒息の原因になる食品



子どもや高齢者は、食べる機能が成人より低いため、特に注意が必要です。



平成19年度厚生労働省特別研究
「食品による窒息の現状把握と原因分析」より改変

気道の大きさも違います!

大人の気道の直径は約2cm、
小さな子どもは1cm未満です。
子どもは、小さな食品でも簡単に
気道がふさがり、窒息してしまいます。



参考:「(社)日本歯科医師会ホームページ」より

(よくかんでおいしく食べよう！リーフレットより／74ページ参考)