

長岡地域振興局健康福祉環境部

モデル園：昭和保育園（長岡市）

実施期間：平成21年10月19日～平成22年2月26日

協力団体等：長岡市保育課、歯科衛生士会中越地区

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：2・3・4・5歳児（75人）

○実施してみて○

給食前には恒例の習慣となり、「お口の体操は？」と子どもたちの方から催促するようになりました。食事に対して意欲がなく、食事量も少なかった子がお口の体操をはじめてから、食欲が増してきました。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

○取組内容○

対象：2・3・4・5歳児（75人）

カミカミおやつ、30回噛めたかなカレンダー

○実際に行ったこと○

園のおやつに毎月2回カミカミおやつ（コンブ、小魚アーモンド、するめ）を取り入れました。

「30回噛めたかなカレンダー」を配布し、意識づけをしました。保護者に園の取組を手紙で知らせ、家庭でも心がけてもらうようにしました。

○実施してみて○

「よく噛む」ことが意識できるよう、「たくさん噛むと甘くなるね」「唾がでるね」など食事中に声かけを行いました。

「30回噛めたかなカレンダー」はシールを貼る楽しさや、目に見える達成感から子どもたちのヤル気が高まりました。

保育園の独自の取組

食育ボランティアによる食育指導（毎月）

対象：2・3・4・5歳児（75人）

○実際に行ったこと○

毎月の食育テーマを定めた年間計画を玄関へ掲示、毎月1回食育ボランティアによる食育集会を開催し、子ども達や保護者の食への知識や関心を高めました。

10月—「ま・ご・わ・や・さ・し・い」カルタとり

11月—大型紙芝居「うんぴ・うんによ・うんち・うんご」、エプロンシアター「まあちゃんのご飯」

12月—実験「ビタミンの力で菌をやっつけよう」

1月—パネルシアター「見てみよう！食べ物のお部屋」、クイズ「ぼくたちのお部屋はどこ？」

2月—1年間のまとめ「食事バランスガイド」「おべんとう箱法」で食べよう、食育の知識を○×クイズで発揮しよう

毎月の食育集会の様子を玄関へ展示、今月のテーマについて、園と家庭での子どもの様子をやりとりする食育カレンダーや目標達成チェックカレンダーを配布し、家庭での取組を促しました。

○実施してみて○

毎回子どもたちはクイズ形式などの体験を通して、楽しく栄養や食事のマナーについて学んでいました。

食育カレンダーなどにより、家庭でも食育や歯への関心が高まってきました。自分の子どもの食事に関する問題に気づいたという保護者の声が聞かれました。

歯科衛生士による歯科保健指導（2回ずつ）

対象：3・4・5歳児（58人）

○実際に行ったこと○

年少児—11/25、2/26 歯みがきの習慣づけ、歯ブラシをかまないように

年中児—11/19、2/25 歯ブラシの持ち方、磨き方（奥歯のみぞ）

年長児—11/12、2/24 六歳臼歯の磨き方、汚れの染め出し、磨き残しやすい場所



歯科衛生士の保健指導

○実施してみて○

年長児は汚れを染め出ししたことで自分が磨けていないことがわかったようでした。赤くなった場所の汚れをとろうと、がんばって磨いていました。

2回目の歯科指導のときに1回目に教えたことを覚えている子もみられました。

歯みがき CD「ゴシゴシデンターマン」にあわせて昼食後の歯みがきをすることが園で定着しました。



歯科衛生士の保健指導

父母の会・食育研修会におけるおやつ参観時に好ましいおやつの紹介

○実際に行ったこと○

対象：全園児（92人）、保護者（35人）

講演「食育の大切さとは」

講師：NPO 法人日本食育協会認定評議員・上級食育指導士 加藤 弘美氏

講演会終了後、各クラスに分かれて親子でおやつの試食を行いました。

おやつメニュー：ふかし芋（年長児が掘ったさつまいも）、番茶

○実施してみて○

講師の加藤先生は全国各地で講演されている先生で、話も上手で興味深く、参加された保護者は熱心に聞いていました。講演会の前に保健所から噉む力ム推進事業の紹介をしたのですが、講演の中で歯や噉むことの大切さについても触れていただき、よい啓発になったようでした。



食育研修会の様子

保護者の中には、子どもがふかし芋をおかわりする姿を見て「こういうおやつでも喜ぶのね」と驚いている方もいました。

作品展における親子クッキングコーナーの設置

○実際に行ったこと○

対象：全園児（92人）、保護者

園の作品展にあわせて「親子クッキングコーナー」を開催し、親子で「あだちっ子せんべい」作りを体験してもらいました。会場内には食育啓発コーナーとして、毎月開催している食育集会のポスターや食育資料を展示しました。

○実施してみて○

多くの親子連れがクッキングコーナーに立ち寄り、おせんべい作りを楽しんでいました。試食の感想では「簡単に作れて楽しめました」「おいしかったので家でも作ります」「栄養とかみごたえがありいいですね」と保護者に大変好評でした。園児は親子や兄弟と楽しめ、満足そうでした。大人の方もせんべいのレシピを手にとったり、おせんべい作りを体験されたりと積極的に参加していました。

園として初の試みであり事前準備も大変でしたが、参加者の満足度は非常に高かったようでした。



あだちっ子せんべいづくり



あだちっ子せんべいの試食



食育啓発コーナー

事業全体を振り返って

園で以前から取り組んでいる食育とマッチし、一段と健康に対する取組の幅が広がりました。本事業に参加したことにより、園だけではできない範囲までの体験や教材を得ることができ、大変よかったです。たった一年では大きな成果は出ませんでしたが、今後も続けていくことで効果を上げていきたいです。また、他園にも取り組みが広がるよう、情報や資料、教材を提供していきたいです。