

# 十日町地域振興局健康福祉部

モデル園：津南町立中津保育園

実施期間：平成21年10月16日～平成22年2月23日

協力団体等：園歯科医、歯科衛生士、町保健師、栄養士

## お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（12人）

### ○実施してみた○

週2～3回、昼食前に実施しました。「夢をかなえてドラえもん」の曲に合わせて実施したら、園児が覚えやすく、楽しくできました。園外に出かけた時も大きな声を出す時などに、みんなで体操を実施しました。

## よく<sup>か</sup>噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：3歳以上児（45人）

### ○取組内容○

献立に<sup>か</sup>噛みごたえのある食材やおやつを取り入れる

### ○実際に行ったこと○

- ①<sup>か</sup>噛みごたえのある食品や献立名に印を付けて、保護者にもわかるように工夫しました。（津南町全体での取組み）
- ②<sup>か</sup>噛みごたえのある昆布、肉、野菜、カミカミ用のおやつ等を献立作成の栄養士と連携して取り入れる様に配慮しました。（津南町全体での取組み）

### ○実施してみた○

従来より、食育の一環として、<sup>か</sup>噛みごたえのある食事提供は意識的に実施していたので、抵抗感なく実施できました。保護者の中には、献立を参考にしているという声が聞かれました。

## 保育園の独自の取組

### 発音の難しい単語を意図的に声に出す

対象：3歳以上児（45人）

#### ○実際に行ったこと○

お口の体操と一緒に、発音が難しい単語を声に出して言うように、言葉遊びを考えて実施しました。

#### ○実施してみて○

お口の体操で大きな声でパタカを言うのに合わせて、他の単語も取り入れたので、園児にも楽しく取り組みました。

## 事業全体を振り返って

咀嚼力判定ガムは園児にはわかりやすく、印象も強いので、使用したいと思うが、単価が高いのでモデル事業以外では、予算の関係で取り組みにくいのが実情です。もう少し安価にならないでしょうか？

## コラム 10

### か 噛むために必要な歯の本数は？



（新庄らの調査による 1985～86年）

なんでもよく噛んでバランスよく食べるには、自分で噛める歯が必要です。

では、なんでもおいしく食べるためには、歯は何本必要なのでしょうか。

フランスパンやスルメイカなどの堅く噛めば噛むほど味わい深くなる食品は、18～28本の歯がないとおいしく噛むことが難しい食品です。