

柏崎地域振興局健康福祉部

モデル園：田尻保育園、安田保育園（柏崎市）

実施期間：平成21年10月6日～平成22年3月5日

協力団体等：在宅歯科衛生士、在宅栄養士、食生活改善推進委員、市歯科衛生士、保健師

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（26人）

○実施してみて○

給食の前に各自CDをかけて行っていました。リズミカルな曲なので、子ども達も職員も一緒に楽しんでやることができました。（安田保育園）

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：3・4・5歳児（193人）

かみかみおやつを取り入れる

○実際に行ったこと○

保護者に対し在宅栄養士より食育の話をした後、一緒にかみかみおやつ（じゃこトースト）を食べ、家でも簡単に噛み応えのあるおやつが作れることを伝えました。

○実施してみて○

保護者より、お家でもじゃこトーストを作ってみた、朝ご飯に作っているという声が聞かれました。レシピだけを見るより実際に食べることで、保護者の興味もひきつけられたのだと思います。（田尻保育園）

保育園の独自の取組

かみかみレシピ集の作成

○実際に行ったこと○

対象：保育所調理員、学校栄養士、食生活改善推進委員

「柏刈地域の食の歳時記」のレシピを学校、保育園でも提供できるようにしました。よくかんで食べるための工夫として噉み応えのある食材を追加したり、子ども向けに薄味にしたりとレシピを変更しました。調理実習を行い、それぞれの料理で写真を撮り、レシピ集を作成しました。



○実施してみて○

家庭の食事と違い、時間や食材費など給食として提供するために考慮しなければならないことが多くありました。調理実習では食生活改善推進委員さんと調理員さんがそれぞれ工夫していることなど情報交換ができ、お互いにいい刺激となったようです。レシピは今後給食に取り入れていただき、家庭でも作る人が増えてくれればと考えています。(柏崎保健所)

食育カルタを作り、遊ぶ

対象：4, 5歳児 (76人)

○実際に行ったこと○

5歳児を中心に、身近な食べ物、給食やおやつに出てくるメニューや食材、栽培している野菜などを題材にして、食育カルタを作りました。その後、カルタ取りも楽しみ、保育参観でも食育カルタ取りの活動を保護者に見ていただきました。



食育カルタ

○実施してみて○

カルタの読み札の文句も子ども達自身で考え、絵も描いて作ったので、非常に親しみのあるカルタになりました。カルタ取りを楽しみながら、食べ物や栄養など食育全般に関心を高められたと思います。保護者に参観してもらうことで、親子共通の会話にもなり、保護者の食育への関心を深めることにつながったのではないかでしょうか。(田尻保育園)



食育カルタ取り

親子クッキー作り・試食会

対象：3・4・5歳児（46人）、保護者（30人）

○実際に行ったこと○

市保健師より保護者へ「噛むことの大切さ」についての講話をを行い、その後、咀嚼力判定ガム、ボタンプルを体験しました。園児はかみかみおやつ作りとしてクッキー作りを体験しました。



かみかみおやつのクッキーづくり

○実施してみて○

咀嚼力判定ガム、ボタンプルの体験を通して、保護者の方に普段は意識しない口輪筋の動きを知ってもらうことができました。また、クッキー作りを行い、午後のおやつを親子一緒にいただくことで、食育を自然に行うことができました。（安田保育園）

事業全体を振り返って

噛む力ム推進事業に取り組むことで、園の食育活動がさらに広がり、内容が充実したものになったと思います。子ども・保護者の食育に関する関心がとても高まったと感じました。課題としては、年度途中でなく、年度当初から事業計画を立てられれば、段階を踏んで一貫性のある取組ができたのではないかということです。（田尻保育園）

食育に関する絵本、紙芝居などを購入することで、食への興味・関心を育てることができました。これを機会に「カム」ことの大切さを継続して指導していきたいと思います。（安田保育園）

普段できない試食会や体験ができ、噛むことを意識するきっかけ作りができたと思います。ただ、急なお願いばかりで、すでに年間計画が立っていた保育園にご迷惑をおかけしました。お金がかからず、継続してできる取組を他園にも普及していきたいと考えています。（柏崎保健所）