

上越地域振興局健康福祉環境部

モデル園：中郷保育園（上越市）

実施期間：平成21年11月2日～平成22年2月27日

協力団体等：市保健師

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（57人）

○実施してみて○

園児も職員も曲に合わせて楽しく参加することができました。「前を向いてはい笑顔」や「目を大きく開けて」という部分では、素直に行いとてもかわいく、保護者参観時にも保護者から見ていただきましたが、園児の一生懸命さに感心していました。

食事前の体操は、抵抗なく習慣になりました。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：4歳児・5歳児（57人）

○取組内容○

食事のはじめの5分間はおしゃべりせずよく噛んで食べる

○実際に行ったこと○

食事開始から5分間は「カミカミタイム」と称しておしゃべりせずよく噛むことをルールとして決めて、時間をとて意識づけをしました。

○実施してみて○

慣れてくると子どもたちから自主的に「カミカミタイムの時間だよ」との声かけを発する園児もいて、「もう少し時間を延ばしても大丈夫」との声も聞かれました。

5分間の意識づけはとても効果がありました。

保育園の独自の取組

エプロンシアターを使って、噛むことの大切さを知る

○実際に行ったこと○

対象：3歳児・4歳児・5歳児（89人）

集会などを利用して、エプロンシアターを演じ、よく噛んで食べることの大切さや、色分けの食品群を学びました。

今回は3歳児も一緒に見ましたが、とても関心が高かったです。

○実施してみて○

子どもたちは、とても真剣に見ていて興味を持って聞いていました。

目から吸収して理解する子が多く、視覚的教材はとても効果的だったと思います。

事業全体を振り返って

食前のお口げんき体操も定着してきているので、次年度も続けて取り入れていきたいです。また、視覚的教材を用いて、よく噛んで食べることの大切さを伝えていき、子供たちとともに、できる活動を地道に行い継続していきたいと考えています。

園で取り組んでいる様子を保護者に積極的に発信し、家庭でも関心づけができるかと思います。