

上越地域振興局健康福祉環境部

モデル園：妙高市立和田保育園（妙高市）

実施期間：平成21年10月27日～平成22年3月31日

協力団体等：食生活改善推進委員、市栄養士

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（54人）

○実施してみて○

「パタカラの歌」の歌詞を大きく書いて、まずは歌を楽しく歌う事から始めました。歌を覚えてしまうと、みんな口をしっかりとあけて大きな声で歌う事ができました。

11月から毎日続け、新年度に入ってからも継続しています。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：3・4・5歳児（85人）

○取組内容○

か
噛みごたえのあるおやつを取り入れる。



○実際に行ったこと○

給食のメニューに「切干大根のサラダ」「小魚と大豆の甘辛煮」、おやつのメニューにスルメや昆布を取り入れました。

保育士がエプロンシアターを使って、か
噛むことの大
切さと味の話をしました。



○実施してみて○

か
良く噛むことでするめや昆布の旨味が出てくることを伝え、良く噛むことの意識づけをしました。

エプロンシアターでは良く噛むことによっていろいろな味が味わえたり、だ液が出ることによって感染症を防ぐ事も知りました。

おやつにスルメを食べています

保育園の独自の取組

こども食育教室

対象：5歳児（35人）

○実際に行ったこと○

妙高市こども教育課の栄養士さんから、5歳児の子ども達を対象に3栄養素のお話をいただきました。赤・青・黄のタベルンジャーが登場し、実際の食べ物が体の中に入ってどんな働きをするか模型を使って分類してみました。

○実施してみて○

給食の食品を見ながら、「これは赤の食べ物だね。」「血や肉になるんだね。」と味わいながら食べる姿がありました。また、“いくいく食育”のランチョンマットを使い、3つの栄養素が入っているかどうか確認しながら給食を食べ、栄養素に関心を持つことができました。

事業全体を振り返って

11月からほぼ毎日、お口の体操を実施してきましたが、残念ながら咀嚼力判定の結果はあまり改善されませんでした。しかし子ども達は、噛むことの大切さを意識するようになってきました。今後も継続し、習慣化させていきたいと思います。

パタ力測定、咀嚼力判定ガム、お口げんき体操などの実施で職員の食育や保健活動への意識が高まってきました。



咀嚼力判定ガムをかんでいます



取組のお知らせ



おすすめ献立