

# 上越地域振興局健康福祉環境部

モデル園：妙高市立斐太北保育園（妙高市）

実施期間：平成21年11月4日～平成22年3月15日まで

協力団体等：市の栄養士

## お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（36人）

### ○実施してみて○

「パタカラの歌」を、毎日テープに合わせながら繰り返し覚えることから始めました。歌詞を提示しながら、楽しく歌うようにし、ある程度覚えたら、食前に皆で歌うことを習慣づけました。保育士がうっかりしていると子どもの方から、「今日はやらないの？」という声が出るようになりました。

## よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

### ○取組内容○

対象：2・3・4・5歳児（60人）

か  
噛み応えのある食品をメニューに取り入れる

### ○実際に行ったこと○

給食のメニューに、「切り干し大根」「だいす」「昆布」などを多く取り入れました。

保育士がエプロンシアターを使って、か  
噛むことの大切さを知らせました。

### ○実施してみて○

「ごはんを良く噛むと甘いね。」などの声が子どもたちからも聞かれ、1口30回噛むという意識がついた子もいました。お口げんき体操を保護者に見てもらったり、講演会、リーフレットなどを通して保護者に周知しました。エプロンシアターは大切な教材として、今後も機会を見て活用していくたいと思います。

## 保育園の独自の取組

### こども食育教室、食育の日活動

対象：2・3・4・5歳児（60人）

#### ○実際に行ったこと○

市の栄養士から、5歳児を対象に「3栄養素」の話を聞きました。人形や模型を使った内容で子ども達も興味深く聞くことができました。

毎月19日の「食育の日」に保育士がお話、クイズ、エプロンシアターなどを使って、食や食材などに興味、関心を持たせるよう工夫しました。

#### ○実施してみて○

給食の食品や栄養価についても、興味を持つようになってきました。

### 事業全体を振り返って

全体的には、噛むことの大切さを意識するようにはなってきていますが、早食いの習慣が付いている子については、なかなか改善されないという実態もあります。もっと早い時期からの指導の大切さを感じました。