

糸魚川地域振興局健康福祉部

モデル園：山ノ井保育園（糸魚川市）

実施期間：平成21年10月26日～平成22年2月26日

協力団体等：糸魚川市食生活改善推進員協議会

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：4・5歳児（32人）

○実施してみて○

歯科衛生士さんの指導はとても新鮮で、子どもたちは興味を持って行っていました。その後食事の前に保育士と一緒に体操をしてから食べる事を継続しました。子どもたちは、体操をすると面白い顔になることを喜び、「よく噛むと頭が良くなるんだよね。」「唾が出るよね。」などと会話が広がり、噛むことへの関心が深まりました。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：32～96人

○取組内容○

昆布・煮干しを週1回給食の時間に食べる。

○実際に行ったこと○

おやつに昆布や煮干しを食べたり、食事のかむかむメニューの時など保育士が感想を聞き、噛むことに注目させるようにしました。また、そのことを家庭に帰って話すことで家族の会話が広がりました。

○実施してみて○

噛むことの効用については子供たちにはインパクトが強いらしく、良く噛むようになり意識が集中するため口腔衛生にも意欲が強まったようです。

保育園の独自の取組

お野菜収穫祭（園内収穫のサツマイモを園児が調理し食べる）

○実際に行ったこと○

園内で収穫したサツマイモを園児が調理（包丁で切る食生活改善推進委員さんのお手伝いをする）し、おやつに頂きました。多めに作り、残りを家庭に持ち帰り、家族とそのことを話し合ってもらい、結果をアンケートで聞きました。

対象：対象児を含む全園児（96人）



収穫したサツマイモの調理

○実施してみて○

帰宅後の親子兄弟間の会話の良いきっかけとなりました。また、それ以後、その話題から入ると口腔内の清掃・機能向上の指導に保育士が入りやすくなりました。

事業全体を振り返って

保護者向けのビデオはインパクトがあり、とても効果的で、歯科衛生士さんの話も真剣に聞いていました。また、関連絵本の提供は噛むことへの意識を高めました。口腔機能向上や食育のテーマは園児、保護者ともに前向きに理解されていて、アンケートなどにも積極的に書き込みがされていました。このテーマを入り口に口腔内清掃や歯肉炎予防、食育活動につなげていく事が効果的なのではないかと思われました。



咀嚼力判定ガムをかみます



食育の話