

保育所での取組に活用できる
媒体をご紹介します。



お口げんき体操ワン・ツー・スリー

CDの音楽に合わせて、ほっぺたを膨らませたり、舌を動かしたり、楽しみながらお口の機能の強化を図ります。大きな声で「パタカラの歌」も歌ってみましょう♪ 給食前の実施がおすすめです。



裏はランチョンマットとして使えます

いく(19)いく(19)食育

考えよう！確かめよう！
やってみよう！

歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。
大切なお口をいつも元気にしておくためにも、家族みんなで口の体操をしてハツラツ元気になります。

食事の前が
おすすめです。

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

1 深呼吸
鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。
2回繰り返します。

2 首の運動
①左右を向きます。
正面→左→正面→右→正面
左に1回 右に1回

3 くちびるの運動
①くちびるをできるだけ横に広げて「イー」と声を出します。
2回くり返します。
②くちびるをできるだけぼめて「ウー」と声を出します。
2回くり返します。

4 ほほの運動
①片方ずつほほをふくらませます。
左のほほ → 右のほほ
2回くり返します。
②両方のほほをふくらませます。
両手をあてて「ブッ」とつぶします。

5 舌の運動
①口を大きく開いて、舌を出したり引っ込めたりします。
2回くり返します。
②舌の先でくちびるをゆっくりなめます。
左回り1回 右回り1回
③舌全体を上あごに吸い上げ「ポン」と音を出します。
2回くり返します。

6 発声練習



声をだします。

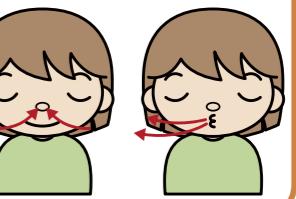
【パタカラの歌】

「パ」を2回
「タ」を2回
「カ」を2回
「ラ」を2回

パンダで「パパパ」
タイコで「タタタ」
かけっこ「カカカ」でカーニバル
歌うよ「ラララ」でラップパッパ
みんなで一緒に
「パンダのたからもの」

7 深呼吸

鼻から息を吸い込んで、口をすぼめゆっくり、ゆっくり息を吐きます。



姿勢を正しておいしく食べましょう。



- ・上体はやや前に倒しきみの姿勢
- ・ひじ、ひざ、こしはほぼ直角
- ・足底をしっかりと床につけます。
- ・以上の姿勢がとれるように、体の大きさに合った高さのイスとテーブルが理想的です。



※ポイントは、下のはしをしっかり固定し、おもに中指を動かして上のはしを上下に動かすことです。

参考：「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ」平成18年発行
(財)日本学校保健会

朝ごはんは、1日の元気のもと! 毎日しっかり食べましょう。



よくかんで食べよう!
目標30回!
よく噛んで食べると
食べ物が甘くなってくれるよ。



食事の後は、
もちろん歯みがき
を忘れずに…。

ダウンロードはこちら!

健康にいがた21

検索

は～もに～カルタ



カルタを一部ご紹介します。



あ
あさごはん
きちんとたべて
歯はをみがこう



え
えがおには
きらきらひかる
歯はがにあう



て
手づくりの
ごはんを食べれば
げんきハツラツ



ぬりましよう
ふつそは歯はを
つよくする



ね
ねころんでも
ママのおひざで
しあげみがき



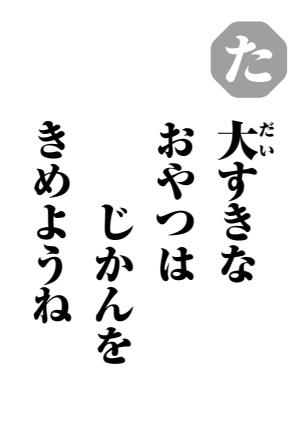
ふ
ふだんから
かぞくみんなで
かむしゅうかん



ま
「まあいいや」
きづいたときには
くろいかけ



やつとでた
*ちやんだいじに
しましようね



た
大きなか
おやつは
じかんを
きめようね



れ
レタスにトマト
たくさんたべよう
おやさいを



わ
わっはっは
おおきなお口くちで
わらえる歯は



よくかんでおいしく食べよう！リーフレット

よく噛んで食べることは、早食いを防止し、肥満や生活習慣病の予防等につながるため、子どもの頃から望ましい食習慣の定着が大切です。

健康な歯や口を使ってどのように食べるかという「食べ方を通した食育」を一層推進するために、作成しました。

保育所や幼稚園等における食育指導にぜひ御活用ください。



ダウンロードはこちら！

健康にいがた21

検索