

目 次

「食べ物」は身体を育み、「食べ方」は心を育む	2
噛むことの効用は「ひとがすき」	8
事例紹介	13
村上地域振興局健康福祉部 村上第一保育園	18
新発田地域振興局健康福祉環境部 ひだまり保育園	21
新潟地域振興局健康福祉部 つくし保育園	24
三条地域振興局健康福祉環境部 弥彦保育園	27
二松保育園	29
ひかり保育園	31
長岡地域振興局健康福祉環境部 昭和保育園	34
魚沼地域振興局健康福祉部 片貝保育園	38
十日町地域振興局健康福祉部 ひまわり保育園	40
中津保育園	43
柏崎地域振興局健康福祉部 田尻保育園、安田保育園	45
上越地域振興局健康福祉環境部 大和保育園	48
やちほ保育園	50
柿崎第二保育園	52
中郷保育園	54
和田保育園	56
斐太北保育園	58
矢代保育園	60
糸魚川地域振興局健康福祉部 山ノ井保育園	63
佐渡地域振興局健康福祉環境部 双葉保育園	65
媒体紹介	69
お口げんき体操ワン・ツー・スリー	70
は～もに～カルタ	72
よくかんでおいしく食べよう！リーフレット	74

はじめに

私たちの身体は、私たちが選び、調理し、食べたお野菜やお肉、お魚などでつくられており、「食べる」という行為は、まさに命の源と言えます。

家族や友だちと会話をしながら、食事を楽しみ、ゆっくりよく^か噛んで味わって食べることは、生活の質（QOL）を高め、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

また、よく^か噛んで食べることは、早食いを防止し、肥満の解消・予防につながるため、よく^か噛む習慣を子どもの頃から身につけることが大切です。しかし、近年、柔らかい食べ物が好まれる傾向にあり、「^か噛もうとしない」あるいは「よく^か噛めない」子どもたちが増加していると言われています。

そこで、新潟県では、幼児期における望ましい食習慣を形成するための歯科保健の取組を各地域で実践・普及するため、県内21の保育所において家庭や地域と連携したモデル事業を行いました。

このたび、モデル事例を参考に保育所等でもできることから取り組んでいただけるよう、本書を作成いたしました。本書の事例を参考に、今後の皆様の食育の推進に少しでもお役立っていただければ幸いです。

平成22年10月

新潟県福祉保健部健康対策課長
山崎 理