

新発田地域振興局健康福祉環境部

モデル園：社団法人愛宕福祉会ひだまり保育園（胎内市）

実施期間：平成21年11月14日～平成22年3月19日

協力団体等：胎内市、胎内市食生活改善推進委員協議会、（社）新潟県栄養士会、（社）新潟県歯科衛生士会下越支部

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：3・4・5歳児（129人）

○実施してみた○

子どもたちは一生懸命口を動かし、いろいろな顔の表情を見せながら楽しんで実施していました。最初は、保育士の動きを見て真似をしながら実施していましたが、慣れてくると音楽にあわせて自然にできるようになりました。『お口げんき体操ワン・ツー・スリー』の中に入っている歌については、3歳でもすぐ覚えることができました。平成22年度に入っても、4・5歳児については、引き続き実施しています。

参観日等の保護者が集まるいろいろな機会を利用して、子どもたちが実施するお口の体操を見ていただきました。参加した保護者の中に高齢者施設で勤務している職員がいて、この体操を施設でも活用したいとの希望がある等、他の対象者にも広がるきっかけとなりました。

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：4・5歳児（79人）

○取組内容○

給食の中の1品を選んで一緒に20～30回噛む

○実際に行ったこと○

子どもたちに噛むことを意識してもらうために、給食で保育士が数を数えながら一口30回噛んで食べるよう声かけをしました。

○実施してみた○

子どもたちは、保育士が声かけをしているときは、30回一生懸命噛んでいますが、それ以外のときは、自分の噛むペースに戻ってしまい、早食いの子どもに対しては、保育園での声かけだけではよく噛む習慣の定着は難しく、家庭での取組との連携の必要性を感じました。

保育園の独自の取組

ひだまり保育園作品展の際、食育・歯科コーナーを設置

○実際に行ったこと○

対象：0～5歳児及び保護者（209人）

大多数の園児、保護者が参加する「ひだまり保育園作品展」において、保育園での食育・歯科保健の取組を周知するとともに、普及啓発を行う機会としました。

《内 容》

実際に保育園で実施する『健口くん』の展示、『咀嚼力判定ガム』の配布、『お口の体操』のCDを流し、保護者にも知っていただく機会としました。

クイズに答えてもらった後、くじ引きを行い、歯科用具や試食に使用した地場産物をプレゼントしました。くじ引きで当たったデンタルフロスは、使い方等歯科相談を実施しました。また、クイズの内容、答え及び正解率は後日、家庭に配布し参考にしていただきました。

地域食育普及事業で作成した『親子で作ろうおいしい食育レシピ集（秋・冬編）』から、2品選んで調理し、参加者に試食してもらいました。そのレシピ集も配布しました。

食事バランスガイドやレシピ集に関する栄養相談を実施しました。

○実施してみても

クイズの問題を見て、「食べ物、30回噛むんだよね」、「食育普及マークは、シヨクビーかな？イクビーかな？」と親子で一緒に考えながら、楽しんで学んでいただけたと思います。

くじを引いたら米粉が当たり、試食で食べた『米粉のアップルケーキ』を「家でも作ってみようね」と、うれしそうに米粉をもらっていた親子がいました。

栄養相談で、アレルギーがある場合の食事づくりの注意点を聞いたり、米粉の活用方法について、熱心に質問している保護者がいました。

試食を作っていた食生活改善推進委員の方々からは、作るだけでなく参加者へ配る役割もしてもらい、食べている様子を見ていただいたり、作り方のアドバイス等もいただきました。

デンタルフロスについては、指導を受けたことがないという父親が多く、今後使っていただく良いきっかけになったと思います。逆に小学生は、学校等で習ったことがあると答えていました。



「健口くん」の展示や食育相談



試食の配布



クイズを実施

事業全体を振り返って

○今回の取組については、日常の保育園の生活の場や既存の保育園行事の中にスムーズに取り入れられ、保育園が負担なく実施できるかどうかという視点で内容を検討しました。

給食前のお口の体操については、職員の感想を聞いたところ、「負担感はほとんどなく実施できた」「園児も楽しみながらできた」との意見であり、保育園で気軽に実施でき、子どもたちも楽しみながらできる取組だったと考えます。

独自事業として保護者が集まる『作品展』や『どんと焼き』行事に併せて実施したことで、普段食育や歯科保健に、あまりはたらきかける機会が少ない方々へもPRできた良い機会になったと思います。

お口の機能測定に使用した『咀嚼^{しゃく}力判定ガム』や『“健^{けんこう}口くん”を使ってのパタカ測定』は、園児が実際に体験、確認しながら口の機能や役割を知ることができる教育媒体としては有効であり、保育園での食育・歯科保健事業を取り組む上で、活用度の高いものと考えます。また、保護者へ測定結果をお渡ししたことにより、家庭で「噛^かむこと」や「口の機能の役割」について、考えていただく機会となったと思います。

○事業以外の保育園での取組や課題等

食育を普及啓発するために、保育士が『食育ランドのゲンキッズ』と題した劇を実施し、子どもたちに、わかりやすく理解してもらうための取組を積極的に行っていました。

当初、保育園の自家菜園で育てた野菜を使って、地域の方々やいろいろな関係団体等と連携しながら取り組みたいと考えていましたが、調整ができず今回の事業と絡めて実施できなかったことが残念でした。

本事業の取組を保育園独自の取組として定着、発展させるためには、単年度だけでは難しく、2～3年の継続事業とする等、ある程度の期間が必要ではないかと考えます。



咀嚼力判定ガムの使用