

新潟地域振興局健康福祉部

モデル園：五泉市立つくし保育園

実施期間：平成21年11月19日～平成22年2月28日

協力団体等：財団法人新潟県歯科保健協会

お口げんき体操ワン・ツー・スリー

対象：3歳以上児（71人）

○実施してみて○

毎日、子どもたちはお口の体操を楽しんでやっていました。保育士がお口の体操をするのを忘れていたら、子どもたちから催促された、という日もありました。中には、家でもお口の体操をしている子もいました。



お口げんき体操ワン・ツー・スリー練習風景

よく噛んで食べるための習慣を定着する取組

対象：5歳児（28人）

○取組内容○

給食の中の1品を選んで、一緒に20～30回噛む

か
噛みごたえおやつを取り入れる

楽しくたべるための工夫

○実際に行ったこと○

最初の一^か口は30回噛む、給食の食材を大きめに切るなどを行いました。

○実施してみて○

食材を大きめに切り、よく噛んで食べることで、野菜の素材の味を感じることができたようです。

保育園の独自の取組

食育の日の保育士による食育「もぐもぐランチクラブ」

○実際に行ったこと○

対象：3歳以上児（71人）

毎月19日の食育の日（休みの場合は別日）に全園児を対象に食育の取り組みを行っています。野菜の話、排便の話、よく噛んで食べる話等、食に関わる様々な内容を保育士が持ち回りで担当し、子どもたちに分かりやすいように紙芝居やエプロンシアター等を使って行っています。

○実施してみて○

毎月子どもたちは楽しんで参加しており、“食”への関心が高まっているようです。

保護者講演会

対象：5歳児（18人）

○実際に行ったこと○

「もぐもぐランチクラブ」にあわせて保護者対象の講演会を実施しました。歯科衛生士から「噛むことの効用」を「ひとがすき」の合い言葉で説明していただきました。

○実施してみて○

言葉の発音がはっきりしない子どもが何人かいますが、保護者は、言葉の発音と咀嚼力しゃくに関連があることを学び、普段の食事内容を見直すきっかけになったようです。

祖父母参加行事での指導

対象：3歳以上児（71名）祖父母（23名）

○実際に行ったこと○

保育所行事「もちつき」時に、窒息・誤嚥ごえんを防ぐ食べ方を指導しました。

○実施してみて○

日ごろから、お口の体操や噛むことを意識して給食を食べているので、栄養士の話をよく聞き、問い合わせに答えていました。

か 噛む力ムすごろく大会

対象：5歳児（28人）

○実際に行ったこと○

か
噛む力ムすごろくは、園児が歯や口の健康を考え絵を描き、言葉も考えて作成しました。



○実施してみて○

すごろく大会は、チーム対抗で実施し、遊びや学習（ひらがなを読む、簡単な計算をするなど）の要素も取り入れられ、子どもたちは大変楽しそうに行っていました。遊びを通じて、食育や歯科の関心を高められる、効果的な方法だつたと思います。

事業全体を振り返って

保育所が積極的な取組を行うことで、子どもたちの食への関心の向上や生活改善につながるだけでなく、保護者への波及効果もありました。

保育所や幼稚園での取組をいかに家庭での実践につなげるか、検討する必要があると思います。

コラム 7

か 何でも噛んで食べることができる人の割合



歯の本数が20本以上の人とは19本以下の人と比べ、「何でも噛んで食べることができる」と答えた人の割合が高いです。8020（ハチマルニイマル：80歳で20本の歯を保つ）のためにも、子どもの頃からむし歯の予防を行いましょう。