

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山市
取組市町村名 取組団体・企業名	岡山市（千種認定こども園）
取組の名称	食育教室「元気なバナナうんちを出すためには？」の開催
実施時期	6月29日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	目的：便秘の子供が増えている現状から、食事の内容や時間帯、生活習慣に課題があると考えられるが、園での食事風景を見ていると他にも姿勢や咀嚼回数にも問題があると感じました。そこで「良い姿勢で食べること」と「よく噛むこと」でどんな良いことがあるか、体の仕組みから考えていくことにしました。 対象者：4歳児 25名  「みんな何回噛んで食べているかな？」の質問に「3回」とか「5回」と答える子どもたちがたくさんいました。「喉はこんなに細いよ。通るかな？」と質問すると「もっと噛まないと通らない。」ということに気づきました。「ピンクのところが胃。ここでもっと食べ物を小さくするよ。黄色いところは体に栄養を送るところ、青いところは栄養がなくなったものをうんちにするといいだよ。」と話すと、食べ物を小さくしておかないと栄養になりにくいことやうんちに栄養が残ったまま出て行ってしまうことなどわかりやすかったようです。 「こんな姿勢だと栄養は入っていくかな？」と足を椅子の上に上げている姿勢や背中を丸めた姿勢、足を投げ出している姿勢など子どもたちが実際にやってみて、お腹が苦しいことや食べにくそうだということを実感しました。「カチカチうんちやビチョビチョうんちになりそう。」との声もありました。 よく噛むということは、おしゃべりばかりしていると噛むことができないということにも気づきました。 食育教室のすぐ後に給食だったので、子どもたちは姿勢に気を付けて、しっかり噛んで食べていました。 家庭でも意識できるように、お知らせボードに書き、子どもたちからも家族に伝えることにしました。 