

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	静岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	清水こども園
取組の名称	カミカミメニュー！～するめいかを食べてみよう！～
実施時期	令和6年8月20日（火）
取組に該当する食育ピクトグラム	
取組内容	<p>目的；よく噛んで食べよう！ 対象：幼児 56名</p> <p>毎日おいしい給食を作ってくれている栄養士さんにクラスへ来てもらい、『ごはんをよく噛んで食べると、こんな良いことがあるよ！』ということをお話してもらいました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎よく噛むといい6つのこと◎</p> <ol style="list-style-type: none"> ①虫歯になりにくい ②歯を食いしばれて、力が出る ③いいうんちが出る（腸の働き促進） ④味がよくわかる（味覚の発達） ⑤病気になりにくい ⑥お話が上手になる（発音の発達） </div> </div> <p>20日のおやつは“するめいか”でした。よく噛むための大事なことも3つ教えてもらい、さっそく食べ始めてみました。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◎よく噛むために大事な3つのこと◎</p> <ol style="list-style-type: none"> ①左右の奥歯でよく噛む ②30回以上は噛む ③足を床につけて、背中をまっすぐにする </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div> <p>「みてー！ここ（奥歯）にするめいかいる！」と奥歯で噛んでいることを知らせたり、「1，2，3…」と数えたり。背中をピンと伸ばして食べている子もいて、教えてもらった3つを早速意識して食べている姿が見られました。</p> <p>「つばがたくさん出た！」「ずっと味がする」等、子どもたちからも、「おいしい」という言葉以外の感想がたくさん聞かれました。保育者も“噛むことの良さ”を改めて知り、給食やおやつ時に意識するようになりました。子どもと共によく噛んで楽しく食べることに繋がっています。</p>