

食育月間の取組

取組市町村名 取組団体・企業名	社会福祉法人 三吉保育園
取組の名称	「よくかんで食べよう」
実施時期	令和5年6月1日～令和5年6月30日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	<div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> <div style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> </div> </div>
取組内容	<p>給食の献立に、よくかんで食べる食材を多く入れました。 内容：「カムカムサラダ」（さきいか、切干大根） 「海鮮炒め」（ロールイカ） 「そら豆のホクホクサラダ」（そら豆） 「高野豆腐の含め煮」（昆布） 「ひじきサラダ」（大豆）</p> <p>毎日、給食の時によくかんで食べるよう声かけをしました。給食の献立・食材を知らせながら、どんな食べ物か、家で食べたことがあるかなどを話し、食への興味を高めました。また、体の仕組みの絵を見せて、噛んだものが、どこを通過して行くかということも知らせました。</p> <p>結果： 普段、固いものを食べるのが少なくなっているためか、よくかまずに飲み込んでしまう子が多かったり、歯科検診で奥歯をほとんど使っていないと指摘された子もいたりしました。</p> <p>よくかんで食べるよう声かけをすると、子どもたちは、口を動かしてよくかんで食べるようになりました。体の仕組みを知って、食と体への興味が深まったようです。また、そら豆は、実物を見て触ったことで、「食べよう」という食欲につながり、よく噛んで食べていました。</p>