

食育体験プログラム実践マニュアル (Ⅳ―４)

プログラム名	２・３歳児食育教室 「噛み合わせのよい、 たくましい子に育てるために」		所要時間	５０分（打合せ等を除く）
目 的	噛む力、飲み込む力と味覚を育てる食生活			
対 象	２・３歳児を持つ保護者及びその家族、 その他希望者	場 所	地域の公民館等	
参 加 人 数	２０～３０名	教材等	レジュメ，資料「５歳児の理想的な口」 「食事中の飲み物の弊害」， 参考資料「乳幼児栄養調査報告より」	
ス タ ッ プ	歯科医師１または食育担当者１ 保育士１			
事 前 準 備	救急体制の確認・参加者確認			
時 間 配 分 (時刻(参考))	実 施 内 容	担 当	指導上の留意点等	
打合せ等 １５分 (13:30～13:45) １５分 (13:45～14:00)	○打合せ ○参加者受付	歯科医師 または 食育担当者	・ 食生活状況の聞き取り	
５分 (14:00～14:05)	○開会のあいさつ 講師等の紹介	歯科医師 または 食育担当者	・ 理想的に発達した顎と口が５歳でど うなるか？ (資料「５歳児の理想的な口」) ・ 何を食べるか ・ どのように食べるか ・ 食事中の飲み物の弊害 (資料「食事中の飲み物の弊害」) ・ ゆっくりよくかんで ・ 規則正しい生活と食事 ・ 参考資料「乳幼児栄養調査報告より」 ・ 子どもの朝食習慣と就寝時刻 (大人社会が及ぼす子どもへの影響) ・ 子どもの食事で特に気をつけてい ること	
１０分 (14:05～14:15)	○理想的な５歳児の顎と口	歯科医師 または 食育担当者		
１５分 (14:15～14:30)	○噛む力、飲み込む力と味覚を育 てる食生活の重要性	歯科医師 または 食育担当者		
１０分 (14:30～14:40)	○かむことと唾液の分泌	歯科医師 または 食育担当者		
１０分 (14:40～14:50)	○食のしつけは家庭の文化	歯科医師 または 食育担当者		
(14:50)	○閉会のあいさつ	歯科医師 または 食育担当者		

5歳児の理想的な口 (Ⅳ－4) (Ⅴ－4)



- 前歯の間にスペースが
できている
- 歯ぐき（歯槽骨）が
たっぷり発達している
- どの歯も咬耗している
- サラサラした唾液であ
ふれている
- 歯肉炎がない

食事中の飲み物の弊害 (Ⅳ－4) (Ⅴ－4)

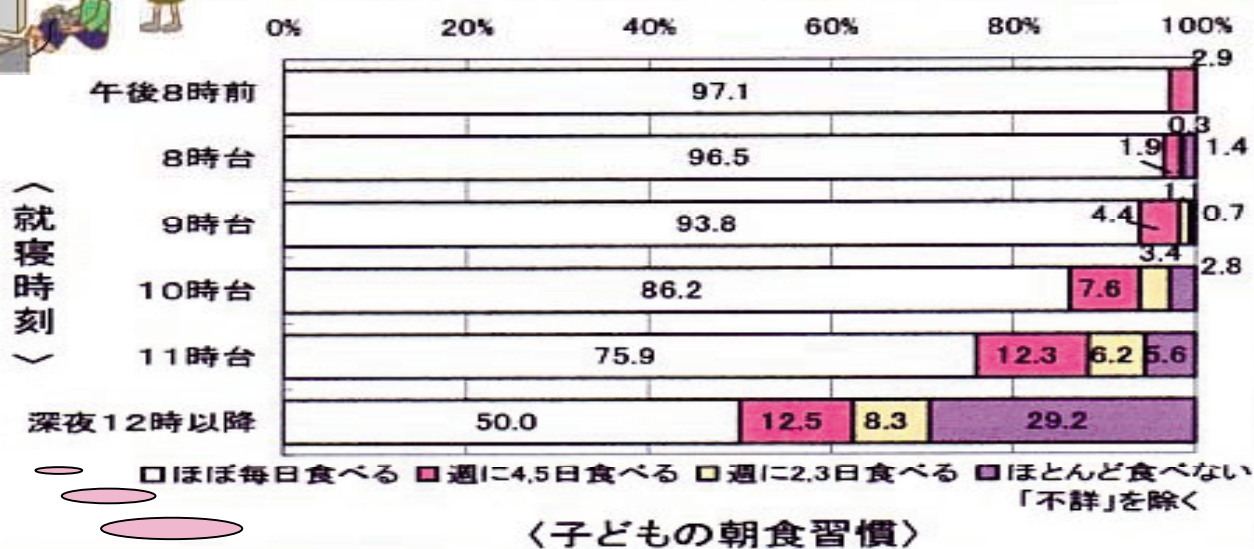
- 流し込み→噛む力が育たない、偏側咀嚼
- 飲み物で胃を占領してしまう→食べる量が減る
- 唾液が出る必要がない→唾液腺の発達を遅らせる

唾液の働き

1. 消化作用
2. 食物を嚥下しやすくする
3. 緩衝作用：口の中を中性に保つ
4. 抗菌作用：免疫の働き
5. 粘膜保護作用
6. 水分代謝の調節

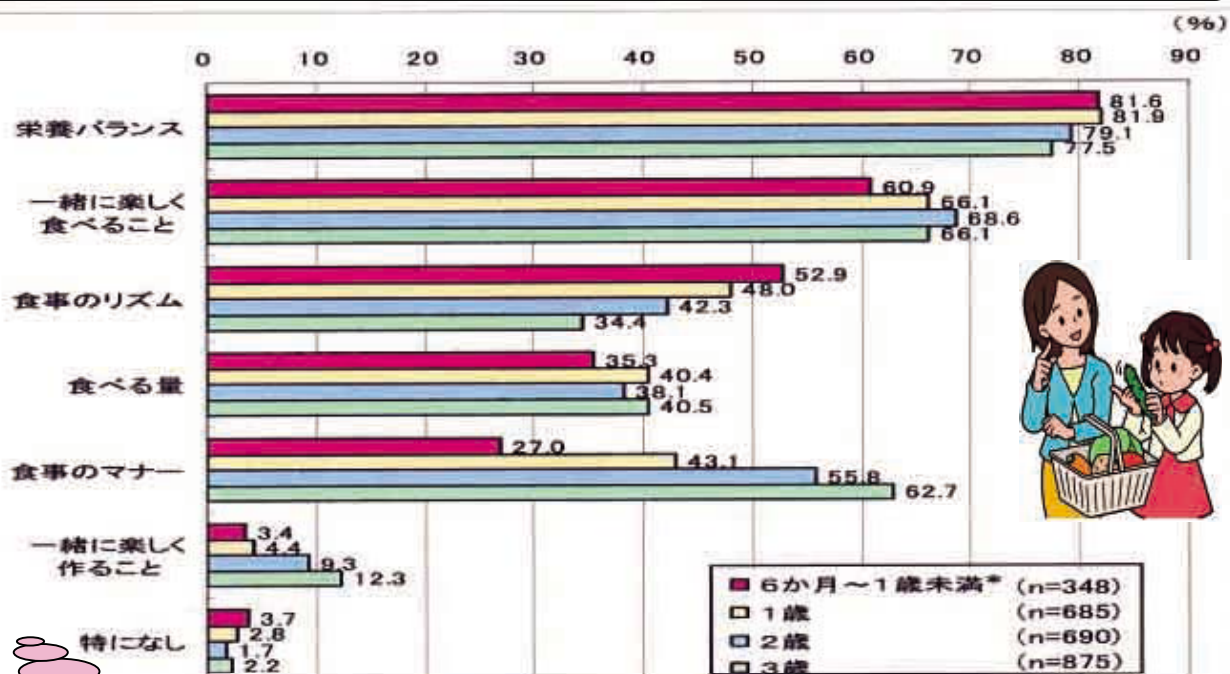


子どもの朝食習慣と就寝時刻



就寝時刻が遅くなるほど、朝食の欠食割合は高率となっている

子どもの食事で特に気をつけていること



子どもの発達段階によって変化している

* 母乳(ミルク)以外をまだ飲んでいない場合は、「今後気をつけたいと思うこと」として回答 (複数回答)

平成17年度乳幼児栄養調査報告より (厚生労働省)