

食育体験プログラム実践マニュアル (V-4)

プログラム名	4・5歳児食育教室「食と口の健康」		所要時間	50分(打合せ等を除く)
目的	食を通じた口の健康観の理解			
対象	4・5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「発達段階にあわせた咀嚼学習」「卑弥呼の時代の食事と現代食」	
スタッフ	歯科医師1または食育担当者1 保育士2			
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)	○打合せ	歯科医師 または 食育担当者	・ 食生活状況の聞き取り	
15分 (13:45～14:00)	○参加者受付			
プログラム				
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		
15分 (14:05～14:20)	○口の健康について	歯科医師 または 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 口の健康が果たす役割 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 何でも噛むことができる ・ 正しく飲み込むことができる ・ 味わうことができる ・ はっきり発音することができる </div> <p>※ 口が健康である＝生きる力そのもの</p>	
15分 (14:20～14:35)	○豊かな食体験による子どもの心とからだの育成について	歯科医師 または 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもが口にするものが子どものころとからだを育む <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 共食の場での食事マナー ・ 新しい食材へのチャレンジ ・ 自我の現れ </div> <p>※ 食を通じた口の健康観の理解を深める。</p>	
15分 (14:35～14:50)	○食と顎の発達	歯科医師 または 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卑弥呼の時代の食事と現代食 (参考資料) ・ 食事中的飲み物の弊害 (資料「食事中的飲み物の弊害」) 	
(14:50)	○閉会のあいさつ	歯科医師 または 食育担当者		



発達段階にあわせた咀嚼学習

◎ 時間をかけて覚えていくもの

<固形食の練習に適したもの>

初期：おかゆ，根野菜の煮物をつぶしたもの

中期：根野菜の煮物，野菜スティック，
ほぐした魚身

後期：煮物，野菜スティック，きざみ菜，
焼き魚（煮魚），果物

<固形食の練習に適さないもの>

固い，パサつく，粘膜に貼りつきやすいもの，
揚げ物，とうもろこし，えのきだけ，たけのこ，
たこ，いか，のり，わかめ，ピーナッツ，
ひき肉，かまぼこ，ウィンナーソーセージ，
こんにゃくゼリーなど

※ 口腔内の様々な感覚刺激（触・熱・味）が必要

〔 姿勢：食器具の選択，食べさせ方，援助者，口唇閉鎖
調理形態：薄味，量など 〕

卑弥呼の時代の食事と現代食

卑弥呼の時代の食事

卑弥呼が生きていた弥生時代は、稲作が定着し、米が主食であった。

そのほかに野菜や魚、貝類、種実類など生や蒸したものを食べていた。

強力なあごの力が必要な食事である。



源頼朝の時代の食事

武士であった源頼朝が生きた鎌倉時代は、玄米強飯を主食に、一汁一菜。

魚の干物や梅干し、玄米などよくかんで食べる習慣がついていた。



徳川家康の時代の食事

江戸幕府を開いた家康は、主食の麦飯とみそ汁。

太平の世になると白米飯など豪華な食事となり、あまりかまなくても食べられるものが多い。

かまなくなった

現代人の食事

つくね食といわれるやわらかい食べ物が多い現代の食事。



給食ニュース(少年写真新聞社)より