



島根県保育協議会・調理担当者部会

No.51

第61回 島根県保育研究大会 おい歯く たの歯く 松江の子ども歯を守ろう

～調理担当者が保育所(園)でできる歯育の取り組み～

平成29年11月4日(土)に邑南町で島根県保育研究大会が開催されました。

食育に関しては、松江市保育研究会の取り組みについての発表があり、分科会では90名の参加者が学び合いました。

グループ討議では、それぞれの所(園)で取り組んでいる「歯育」についてたくさんの意見が出され、「食育」に合わせ「歯育」の重要性が高いことを実感しました。また、食育教材や食育への取り組みの様子がよく伝わる展示も並び、意見交換と共に活気溢れる会場となりました。



テーマ設定と背景

現在、松江市の子どもはむし歯の有病率が国・県平均より高いという健康課題がある。松江市の子どもの半数以上が保育所(園)を利用している現状の中、私たち調理担当者が子どもたちの歯を守るためには何ができるのかを考えた。調理担当者部会の研修会の中で“咀嚼をすることで唾液の分泌が促されむし歯予防につながる”ことを知り、食の課題としても取り上げられることの多い咀嚼を切り口に、市内54保育所(園)全体で、健康な歯を育てる『歯育』の取り組みを行うことにした。

◎むし歯のある児の割合(1歳6か月児)

	全国	島根県	松江市
H25	1.90%	2.40%	4.20%
H26	1.80%	2.70%	4.90%
H27	—	2.50%	4.10%

◎むし歯のある児の割合(3歳児)

	全国	島根県	松江市
H25	20.37%	22.10%	26.40%
H26	17.70%	20.20%	24.00%
H27	—	19.80%	26.40%

松江市保健衛生統計書

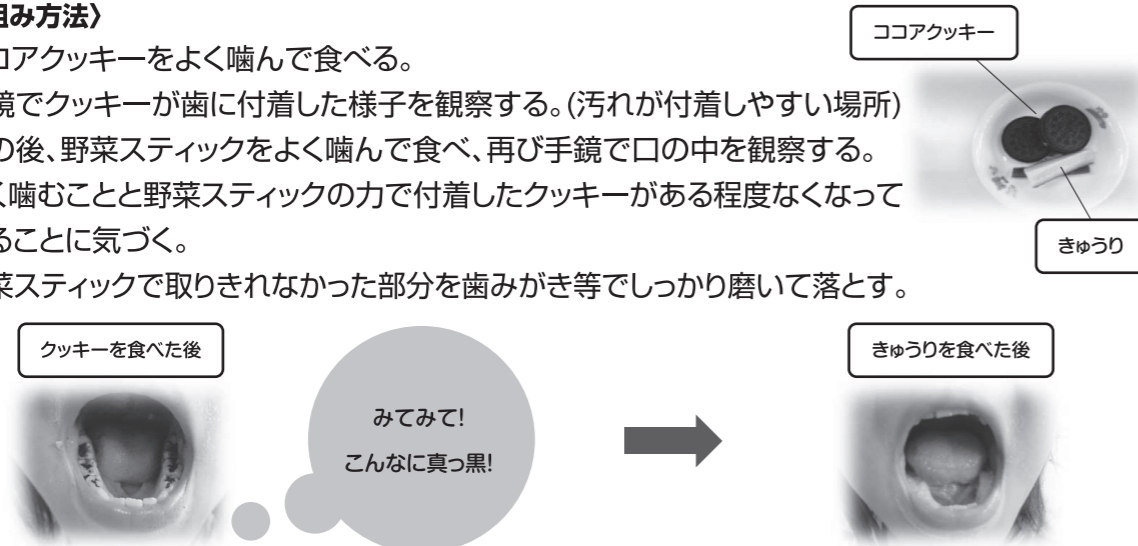
たの歯い 取り組み

ココアクッキーを使った歯育

松江市の保健師が行っている取り組みを参考に、ココアクッキーと野菜スティックを使い、よく噛むことの大切さ、野菜の食物繊維の力と唾液の働きを知る体験を通し歯みがきの大切さを伝える。

〈取り組み方法〉

- ①ココアクッキーをよく噛んで食べる。
- ②手鏡でクッキーが歯に付着した様子を観察する。(汚れが付着しやすい場所)
- ③その後、野菜スティックをよく噛んで食べ、再び手鏡で口の中を観察する。
よく噛むことと野菜スティックの力で付着したクッキーがある程度なくなっていることに気づく。
- ④野菜スティックで取りきれなかった部分を歯みがき等でしっかり磨いて落とす。



子どもたちは、食べ物を食べた直後に口の中を見る機会がこれまでは少なかった。クッキーが汚れとして見えることはインパクトが強く、子ども自身が楽しく(たの歯く)体験することができた。実体験をすることで、その後の子どもの様子に変化が表れやすく、家庭でも話題になり実際に親子で取り組む姿が見られた。

食育教材を使った歯育

各保育所(園)にある絵本・ペーパーサート・紙芝居などや過去に部会で作成した食育教材を使って、噛むことの大切さを伝える。

〈取り組み方法〉

例：絵本『おいしい おと』

食への意欲の薄い子、飲み込みの悪い子がおり、担任が絵本を繰り返し読み聞かせ、「おいしい音を聞かせて〜」「どんな音がするかな?」と話しかけていると噛んだ音を表現する言葉が豊かになり、噛むことを楽しんでいる様子が徐々に見られるようになった。

よく噛んで食べることを園だけではなく家庭でも意識してもらうため、子どもが楽しく、保護者にとっても負担が少なく、家でもやってみようとかないと考える活動や情報発信の仕方を今後も工夫していきたい。



おい歯い 取り組み

カミカミデー

4ページにレシピを載せています。

毎月18日を“カミカミデー”とし、各保育所(園)カミカミメニューを実施した。

調理担当者、保育者が共通理解のもとカミカミデーを行っていただけるように、カミカミメニューふりわけ表を作成した。(カミカミメニューふりわけ表は食材をイメージしやすい擬音に当てはめ4つに分類。)

①かじがじ

繊維の多い食材は、奥歯を使ってしっかり噛む力がつきます。



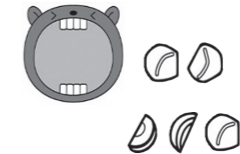
②もぐもぐ

水分の少ない料理や食材は、唾液の量を増やし食べやすくするため、良く噛むことにつながります。



③ごろごろ

大きく切った食材は、前歯を使ってかじり取り、口全体を使うことで咀嚼力がつきます。



④もちもち

口の中に残りやすい食材は、しっかり噛んで噛み切る力がつきます。



カミカミメニューふりわけ表

		カミカミメニューふりわけ表				
※左欄にはカミカミメニューの例を記載しています。		食材	かじがじ(硬さ)	もぐもぐ(水分)	ごろごろ(切り方)	もちもち(弾力)
も	大豆入りじゃこ飯	大豆	○			
り	磯辺餅	いりこ	○			
も	白身魚の西京焼き			○		
り	赤魚のチリ		○	○		
レ	枝豆おやき					○
シ	二色せんべい		○	○		
ン	かみかみサラダ(マヨ)	いりこ、アーモンド	○			
ビ	かみかみサラダ(中華)	切り干し大根、さきいか	○			
実	なすとトマトのシチュー				○	
験	いりこのくるみからめ	いりこ、くるみ	○			
の	かみかみ親子丼	ごぼう	○			
ま	蓮根の明太子ソテー	蓮根、しめじ	○			

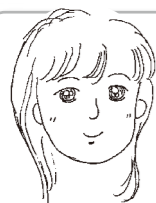
初めはカミカミデーがなかなか根付かず、保育者や保護者にどうやったら意識してもらえるか試行錯誤を繰り返した。

取り組み前半はカミカミ食材=固い食材という固定概念があり、3歳未満児クラスで残菜が多くなるという問題もあった。しかし、食材の切り方や大きさの工夫、カミカミメニューふりわけ表を活用して献立作成者の思いや意図を職員が共有することで、カミカミ食材の幅が広がり、同じ気持ちで取り組むことができるようになった。

また、掲示板や給食展示を利用し取り組みを紹介したことで、親子で歯育に興味をもつ機会も増え、保護者へのアピールにもつながることができた。

提案者のお二人と 一番近くで見守られた 杠先生にコメントを頂きました!

年末の忙しい中
コメントを頂きました。
ありがとうございました!



今回、県大会で調理担当者の研究発表ということになり、本当に悩んだ2年間であったと思います。

そして、発表経験の少ない調理担当者が多く、何回も話し合いをしました。

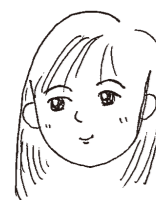
保育者の協力のもと、調理担当者が中心になり、研究を進め一つになり素晴らしい発表ができたことは松江市保育研究会調理担当者部会の自慢になると思います。

研究内容が歯育になったのは、松江市の園児はむし歯が多いという統計があったからでした。市も改善のため

に取り組みをされていることを受けて、私たちも歯育の研究を行うことにしました。

まだ、これからも研究は継続していきますが、この研究がみなさんの気づきになれば幸いです。研究だけでなく、新しい課題があると私たちは「日々の保育で忙しいのに…」という思いから始まりますが結果は「やってよかったね!」と言える仲間がたくさんでき、自分の自信にもなりますよ。

恵曇保育所 所長 杠 佳子



調理担当者が発信する歯育の研究を一斉に行うことで、54所(園)が相談や、事例を紹介しあい一丸となることができて良かったと思います。

県大会の発表を終えてほっとしているというのが正直なところです。研究を進めるにあたり子どもたちの反応を直接見られたこと、先生方とたくさん話し合いができたことなど多くのことを学ばせていただきました。この学びと経験をこれからの仕事に生かし、今回の研究を今後も継続して取り組んでいきたいと思っています。

これから研究をしようと思われる先生方、大変なこともあるとは思いますが、得るものも多いと思います。がんばってください!!

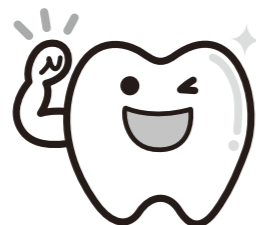
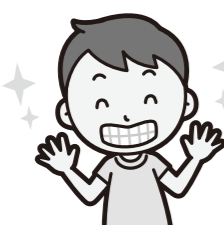
恵曇保育所 調理師 片石 厚子



松江市の調理担当者が互いに手を取り、支え合いながら研究を進めていく中で、保育所(園)で歯育の活動が広がっていった事、保育者や保護者と同じ気持ちで取り組んでいけた事が大きな成果として感じました。

今までの活動をより深め、今後につなげていくためにはこれからの取り組みが重要になると思います。小さな積み重ねを大事にしながら歯育の活動を行い、子どもたちのむし歯の有病率を減らしていきたいと思っています。

なかよし保育園 栄養士 山口 佳緒里



編集を終えて

松江市保育研究会 調理担当者部会の発表のまとめに「今回の取り組みだけでむし歯の有病率がすぐに減るとは考えにくいですが、『よく噛んで食べる』という毎日の積み重ねが食事を美味しく食べたり、子どもたちの歯を守ったりする手立ての一つになればいいと思う。」とあります。歯育を含めた食育を、私たちもできるところからやっていきたいと新たな決意を持ちました。一緒に頑張りましょう!

文献：松江市保育研究会 調理担当者部会資料

おすすめ カミカミメニュー

ピクルス

★材料★ (子ども 1人分)

- きゅうり……………20g
- 人参……………15g
- 黄パプリカ……………5g
- 酢……………3g
- 砂糖……………2g
- 薄口しょうゆ……………1g
- だし昆布……………0.5g

★作り方★

- ① 野菜をすべてスティック状に切り、人参・パプリカはさっと茹でる。
- ② 野菜・調味料・カットしただし昆布を合わせ30分以上漬けておく。
- ③ だし昆布は、食べやすい大きさに切り野菜と一緒に食べる。

①かじがじ



おからサラダ

★材料★ (子ども 1人分)

- おから……………10g
- ブロッコリー……………10g
- ハム……………4g
- マヨネーズ……………3g
- しょうゆ……………0.6g
- 砂糖……………0.4g

★作り方★

- ① おからはフライパンでから炒りをし、だし汁を加えて、しっとりさせて使う。(だし汁はお好みで加減する。)
 - ② ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
 - ③ ハムは食べやすいように短冊切りにする。
 - ④ 調味料を合わせておく。
- ①~④を合わせ、和える。

②もぐもぐ

③ごろごろ

根菜煮

★材料★ (子ども 1人分)

- 大根……………30g
- 人参……………15g
- れんこん……………15g
- 砂糖……………0.5g
- 薄口しょうゆ……………1.5g
- みりん……………2g

★作り方★

- ① 野菜は大きめにカットする。(一口大の大きさより大きくなるように)
- ② 調味料と一緒に野菜を煮る。

④もちもち

お好み焼き

★材料★ (子ども 1人分)

- 小麦粉……………10g
- 卵……………15g
- 豚こま肉……………8g
- キャベツ……………20g
- 玉ねぎ……………10g
- 人参……………5g
- ピーマン……………5g
- 長いも……………5g
- 天かす……………5g

★作り方★

- ① ボウルにキャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマンのみじん切りを入れる。(フードプロセッサーを使用)
- ② ①に小麦粉、卵、長いものすりおろし、天かすを入れてしっかり混ぜる。
- ③ 粉っぽいやうなら、だしを適量入れて調整する。
- ④ 混ぜた生地をホットプレートに流し、上に豚肉をのせ、フタをして両面しっかり焼く。

ポイント

★野菜をみじん切りにすることにより、野菜からの水分も出て、たくさんの野菜を摂ることができ、ふっくら生地でおいしくできます。

★具材は、お好みで干しえび、こんにゃく、ちくわ、しらす、白菜など入れてもおいしくできます。

