

## 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	食を通し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		
スタッフ	歯科医師1または食育担当者1 保育士2	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しゃく学習」「卑弥呼の時代の食事と現代食」
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活状況の聞き取り</li> </ul>
プログラム  5分 (14:00～14:05)  15分 (14:05～14:20)	○開会のあいさつ 講師等の紹介  ○口の健康について	歯科医師 または 食育担当者  歯科医師 または 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口の健康が果たす役割           <ul style="list-style-type: none"> <li>・何でも噛むことができる</li> <li>・正しく飲み込むことができる</li> <li>・味わうことができる</li> <li>・はつきり発音することができる</li> </ul> </li> </ul>
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"> <li>・子どもが口にするものが子どものころとからだを育む           <ul style="list-style-type: none"> <li>・共食の場での食事マナー</li> <li>・新しい食材へのチャレンジ</li> <li>・自我の現れ</li> </ul> </li> </ul>
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"> <li>・卑弥呼の時代の食事と現代食 (参考資料)</li> <li>・食事中の飲み物の弊害 (資料「食事中の飲み物の弊害」)</li> </ul>
(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しゃく学習

## ○ 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，ウインナーソーセージ，  
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、稻作が定着し、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見ていた。

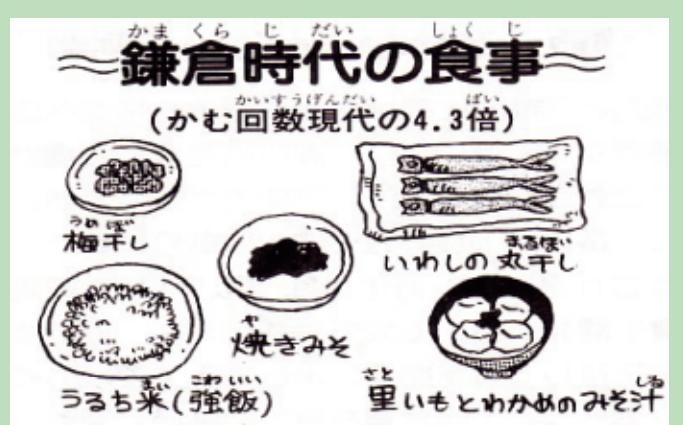
強力なあごの力が必要な食事である。



## 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。



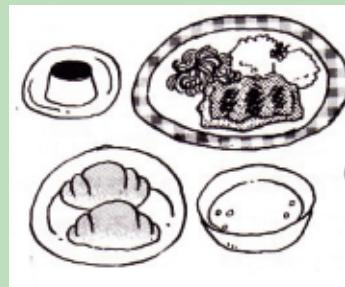
## 徳川家康の時代の食事

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、あまりかまなくと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