

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県
取組市町村名 取組団体・企業名	宇和島市 たちばな保育園
取組の名称	・いいうんちを出そう！（うんちの話） ～みんなで“食”について考え、“よく噛むことの大切さ”を知ろう～
実施時期	令和6年7月18日（木）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☐ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 水りすぎないやせすぎない ☒ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☐ 7 災害に備えよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産地を認識しよう ☐ 10 食・農の体験をしよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☐ 12 食育を推進しよう
取組内容 ○なぜうんちが出るのか、 よいうんちはどんな形や色の ものなのかをわかりやすく知 らせる。 ○よいうんちを出すにはどう したらよいかを子どもと一緒 に考える。	○なぜうんちが出るのかを話します。 ・食べものの入り口（口）から出口（肛門）までは、1本の管でつながっている。 ・食べたものが体の中で栄養になった後、残ったカス（不要なもの）がうんちになる。 ・うんちが毎日きちんと出る→「不要なものを外に出す力がきちんと働いている」という証拠。     ○どんなうんちがいいのかな？    コロコロ バナナ形 ベチャベチャ バナナうんちです！   ○よいうんちを毎日出すにはどうしたらいいかを考えます。 ・食べるものや食べ方が原因となって便の状態が悪くなる。 ↓ ◎朝・昼・晩とバランスよくしっかり食べよう（水分もとる） ◎よく噛んで食べよう（30回くらい噛もう） すると出てくるようなバナナ形がいいんだよ 毎日いいうんちをしっかり 出して元気に過ごそう！