

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	愛媛県宇和島市
取組市町村名 取組団体・企業名	宇和島市 番城美德認定こども園
取組の名称	みんなの大切な「は」のおはなし ～かむこと・はえかわりについて～
実施時期	6月
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 太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 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 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	1. かむこと・「は」のおはなしをしてもらって、全園児でかむことの大切さについて考えました。 ●しっかり噛んで食べることで ①味がよくわかる ②頭のはたらきをよくする ③言葉の発音がはっきりする ④歯並びをよくし、虫歯を予防するなどのいいことがあることがわかりました。     「ひとくちで何回噛むといいかな？」クイズをしました。答えは 30 回でした。「歯ミング 30 運動」というのがあります。 歯みがきの大切さの話の中で砂時計の存在を知りました。3 分間しっかり磨きます。 2. 親子で栄養士さん、歯科衛生士さんに歯磨きについて教えていただきました     鏡で自分の歯をチェックして、まずは自分の歯について知りました。 初めての赤染をしました。親子で楽しく学びました。