

8（歯ち）がつく日はかむカムデー

「みんなでかむカムチャレンジ！」指導案




ねらい：よく噛んで食べることの大切さを知り、よく噛むことを意識して実践できるようになる。

対象：5歳児


内容：かむカムデーの日の献立を想定した内容としています。
保育時間等を活用し、対象園児や状況に合わせて、解説を補足しながら実施してください。

時間：給食前（約15分）、給食後（約10分）

内容（給食前）	解説
<p>今日は、8日。「8（^は歯ち）がつく日はかむカムデー」です。</p> <p>今日は、食べ物はよく噛んで食べることが大切ですという話をします。</p> <p>かむカムカード1 みなさんは、よく噛んで食べるとどんな良いことがあると思いますか？</p> <p>（園児の反応を聞く）</p> <p>よく噛んで食べると、みんなの体にたくさんの良いことがあります。</p>	<p>よく噛むことの3つの良い点を園児に伝える。 ★「みんなでかむカムカード」を使って説明しましょう★</p>
<p>かむカムカード2 1 よく噛んで食べるとおいしい！ よく噛むと食べ物がおいしくなります。</p>	<p>よく噛んで食べると舌（味蕾）が刺激され、食べ物の味（うま味など）を感じやすくなります。</p>
<p>かむカムカード3 2 食べ物が体の栄養（元気のもと）になる よく噛んで食べ物を細かくしてから飲み込むと食べ物の栄養がみんなの体の中に入りやすくなって元気のもとになってくれます。</p>	<p>奥歯で食べ物をよく噛み細かくしてから飲み込むと、食べ物が栄養分として消化吸収されやすくなります。</p>
<p>かむカムカード4 3 歯がキレイになる 口を閉じてよく噛んで食べると、唾液（だえき）がたくさんでてきます。唾液は、口の中をキレイにしてくれます。</p>	<p>唾液は、食べかすを洗い流したり、細菌やウイルスから守る働きがあり、口の中をキレイにしてくれます。</p> <p>※そのほかには…</p> <ul style="list-style-type: none">・脳が刺激されて集中力が高まる・早食いや食べ過ぎを防ぎ、肥満防止となる等の良い点があります。

内 容	解 説
<p>みなさんはよく噛んで食べているか確認してみましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> 姿勢よく座ります。 両足を床につけて、背中（背すじ）をピンと伸ばします。 口を閉じます。 両手で下の奥歯あたりのほっぺをやさしく抑えます。 口を閉じたままで、上下の歯でしっかり噛んでモグモグしてみましょう（口を上下に動かす）。 ほっぺは動いていますか？ <p>（園児の反応を聞く）</p> <p>みなさん、どうですか？ ほっぺが動いている人はよく噛めています。</p> <p>今日の給食は、「〇〇〇（献立名）〇〇〇」です。</p> <p>給食の時は、今日のお話を思い出して、座る時の姿勢を良くして、口を閉じて、よく噛んで食べるようにしましょう。</p>	<p>よく噛む習慣を身につける方法を確認する。</p> <p>※姿勢をよく座る時には…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・椅子の背もたれに寄りかからず、背筋を伸ばして座れているか ・足の裏は床につけているか <p>などの点を確認しましょう。</p> 

給食後

内 容	解 説
<p>よく噛んで食べたなら、何か今までと違ったことはありましたか？</p> <p>（園児の反応を聞く）</p> <p>みんな、これからも毎日の保育園の給食だけでなくおうちでもよく噛んで食べてくださいね。</p> <p>よく噛んで食べると良いとわかったことは、おうちの人にも教えてあげましょうね。</p> <p>かむカムカード5 最後に、 食べた後は、歯みがきをましよう。 むし歯にならないために、食べた後は、 忘れずに歯みがきをましよう。</p> 	<p>よく噛む習慣が、給食時や家庭で習慣化するように、園児と振り返りをする。</p> <p>※園児の反応を聞くときは…</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしかった！ ・よく噛んで食べられた！ <p>などの意見があったらほめてよく噛んで食べる意欲を高めてあげましょう。</p> <p>おうちの人にも教えてあげる、おうちでもやってみるなどの声こえかけを行い、家庭での習慣化も促しましょう。</p> <p>食後の歯みがき習慣も伝えましょう。</p>

