

## よく噛むことの大切さを実感する

### 「かむ太郎くんのいい歯の日」

実施日 令和6年6月4日(火) 令和6年11月29日(金)  
令和7年2月14日(金)

対象児童 75名

#### 1 献立内容 ●

6月4日

米飯 牛乳  
アジの南蛮漬け  
じゃがいものきんぴら  
玉ねぎの味噌汁  
かみかみ大豆



11月29日

米飯 牛乳  
和風おろしハンバーグ  
ひじきと大豆の煮物  
すまし汁  
かみかみグミ



2月14日

○米飯 牛乳  
生姜味噌おでん  
厚焼き卵  
小松菜のごま和え  
かみかみ昆布



#### 2 ねらい ●

- ・毎月、9日（あるいは19日）を中心とした日を「いい歯の日」として位置付け、年間を通じて継続的にかむことの大切さと歯に良い食べ物を知らせ、丈夫な歯を作ろうとする意識を高める。
- ・よくかむことの大切さと効果を理解し、歯と口腔の健康づくりのためよくかんで食べることの意識付けをした上で、習慣化を図る。

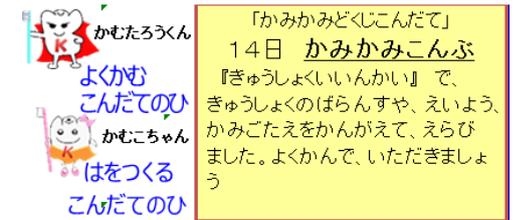
#### 3 事前準備 ●

- ・学校給食用のかみかみ食材のパフレットを岐阜市学校給食会にお願いして取り寄せた。
- ・委員会活動の中で、食材の選定・実施日・当日の説明役を決めて紹介してもらうようにした。
- ・岐阜市学校給食会に、納入業者を確認して、選定した食材がアレルギー対応をしている児童が食べられるものか、注文先から食材の成分表を取り寄せた。本校で対応しているアレルゲンのものではないことを確認後、アレルギー対応している児童の保護者に知らせ、児童が喫食できるか確認した。
- ・各実施日の1か月前頃に、学校給食課及び岐阜市学校給食会に、「独自献立計画書」を提出した。
- ・納入業者に注文をして、通常の給食納品に追加して納品してもらうように依頼した。
- ・かむことを意識づけるため、盛り付け表にかむ太郎くんのマークを付けた。

## 4

### 指導や活動

- ・毎年6月の「歯と口の健康週間」の際に、本校では「歯の集会」を行っているため、保健委員会の児童と担当教諭の協力を得て、実施。給食でも、歯と口の中について考えられるよう、昼の放送でよくかんで食べることを意識できるようにした。
- ・11月と2月は、給食委員会の児童の意見を取り入れて、子供たち自身が、よくかむことを意識づける食材を選定し、メニューのバランスや栄養、かみごたえを考えて実施日を決定させた。
- ・本校オリジナルのキャラクター「かむ太郎くん」と「かむ子ちゃん」を盛り付けカレンダーにつけ、意識づけさせた。
- ・給食時間に、全校児童によくかむことのよさを伝え、かむことを意識できる食材をよくかみ味わうよう促した。



## 5

### 振り返り

#### 成果

- ・児童たちで選定した食材を、美味しく食べている様子だった。奥歯でしっかりかむことを実践することができていた。
- ・最後にゆっくりかんで食べる時間が作れるように…と声掛けすると、かむことに集中して静かに給食をいただくことができていた。また、残菜への影響はなく、食べきる児童が多かった。
- ・指でかむ回数を数えながら食べている児童もいた。よくかむことを意識することができた。
- ・思っていたよりかたかった、前のグミよりやわらかかった、初めて食べるなど、かみかみ食材を楽しむ感想が飛び交っていた。

#### 課題

- ・6月は、歯と口の健康週間に実施した。6月は、よくかむことを意識した献立が続いているので、「かみかみメニュー」を1つプラスしても全校児童が負担にならないか、確認して実施したい。11月と2月も同様に、組み合わせを考えていく。
- ・今後も、方県小学校独自の行事として、低学年の児童も抵抗なく食べることができる食材の種類を増やししながら、かむことの健康教育を継続していきたい。