



令和7年 3月19日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみませんか？

あいうべ体操(お口ぽかん) 結果発表

| | 5月 | 12月 | 3月 |
|----|----|-----|----|
| 松組 | 2人 | 2人 | 2人 |
| 竹組 | 1人 | 1人 | 1人 |
| 桜組 | 4人 | 4人 | 3人 |

令和3年度から続けている『あいうべ体操』は、お口ぽかんの口呼吸から鼻呼吸に改善され、風邪や虫歯の予防、口臭などに効果があると同時に、噛むために必要な筋肉を鍛えるトレーニング法でもあります。

今年度の『あいうべ体操』を実施した結果は、上記の通りです。今年度は『きらきら星』の替え歌で取り組みましたが、ただ歌うだけになってしまい、正しい『あいうべ体操』ができなかったことから、あまり改善が見られなかったと考えられます。『あいうべ体操』を実施することがねらいではなく、お口ぽかんの改善がねらいだということ共有しなくてはいけないと感じました。来年度は、正しい『あいうべ体操』で、お口ぽかんと改善し、風邪をひかない元気なからだを目指します！



正しい『あいうべ体操』のやり方

あ：とにかく思いっきり大きく、口を開けてみよう！
い：首にすじが入るくらい広げて～！
う：唇を思いっきり前にとんがらせる！
べ：べろ(舌)をこれでもかというほど前に出してみよう！
 1日30回 舌の位置が正しくなって、鼻呼吸に！

かみかみセンサー結果報告

| 松組 | 平均 | 最高回数 |
|------|-----|------|
| 共通献立 | 993 | 1361 |
| 1回目 | 924 | 1616 |
| 2回目 | 804 | 1244 |
| 3回目 | 935 | 1172 |

『噛まない子』の6戒
 や→やわらかいもの好き
 わ→和食嫌い
 な→ながら食べ
 が→ガツガツ食い
 く→食い物流し食べ
 りよく→緑黄色野菜嫌い

【出典】
<https://www.gakko.unosyokuji.com/>



～竹組 かみかみセンサー練習～

『噛むことを意識し、給食を通して、自分はどのくらい噛んで食べているかを子ども自身が知ること、よく噛んで食べようという意識を育てる』というねらいで、松組が給食時にかみかみセンサーを使用しています。進級する前に、かみかみセンサーに慣れるため、竹組の子どもたちが練習を開始。食事をスタートすると、魚の形をしたセンサーの目と尾が光り、噛んだ回数が表示されます。30回噛むと電子音が鳴り、1000回噛むと楽しいメロディが流れます。

今年度は、ランチルームで松組の子どもたちが測定するのを見ていたこともあり、竹組の子どもたちは、かみかみセンサーができたことを楽しみにしていました。嫌がることなく装着し、よく噛んで食べることもできました。
 ※松組になったら、よく噛む食材を使用した共通献立で測定する予定です。



| 竹組 | 平均 | 最高回数 |
|-----|------|------|
| 1回目 | 1204 | 1971 |
| 2回目 | 987 | 1150 |



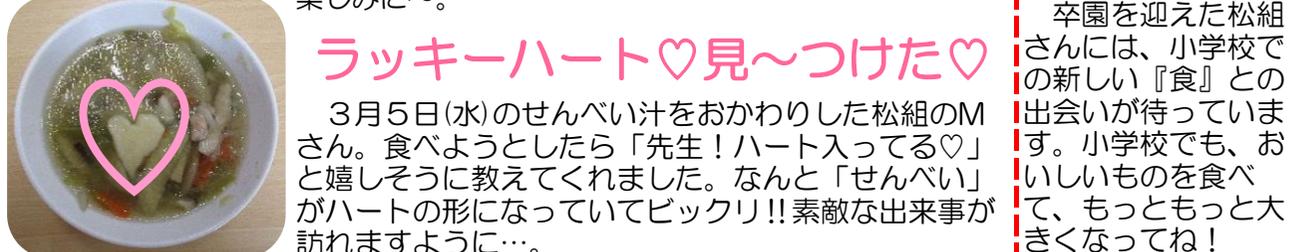
松組から竹組へ バトンタッチ

3月から給食時の献立放送を、竹組のお当番も松組と一緒に練習。ランチルームで一緒に過ごしていたので、松組の仕事ぶりをよく見ていたからか、スムーズに、でもちょっぴりドキドキしながらも、頑張っています。卒園式が終わり、21日(金)からは竹組へバトンタッチ！「松さんになっても、元気に放送しようね。」



松組リクエストメニュー

2月・3月は、松組のリクエストメニューを献立に取り入れました。今年の松組さんは、それぞれが違うメニューをリクエスト。リクエストメニュー当日は、リクエストしてくれたお友だちに、ピックアップでお知らせ。園の給食が、楽しい思い出になっていたら嬉しいです。3月後半にもリクエストメニューが入っていますので、お楽しみに～。



じゃがいもとあさりのみそ汁
 卒園を迎えた松組さんには、小学校での新しい『食』との出会いが待っています。小学校でも、おいしいものを食べて、もっともっと大きくなってね！