

【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	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	いなべ市立藤原中学校
取組の名称	保健給食委員会の取り組み 歯みがき&かみかみキャンペーン
実施時期	6月4日(水)～10日(火)
取組内容に該当する食育ピクトグラム(複数選択可)	<input type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく食べよう <input type="checkbox"/> 2 歯ごはんと歯みがき <input type="checkbox"/> 3 バランスよく食べよう <input type="checkbox"/> 4 次りぎまないやせすぎない <input checked="" type="checkbox"/> 5 よくかんで食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 食事に気をつけよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しをなくそう <input type="checkbox"/> 9 食事も清潔しよう <input type="checkbox"/> 10 食中毒を予防しよう <input type="checkbox"/> 11 食文化を伝えよう <input checked="" type="checkbox"/> 12 食生活を健康しよう
取組内容	<p>歯と口の健康週間に合わせ、全校生徒 124 名を対象に歯みがき&かみかみキャンペーンを行いました。</p> <p>【①歯みがきの大切さを知ろう】</p>  <p>保健給食委員会より、歯みがきの大切さを伝えました。</p> <p>「食事の回数と歯みがきの回数を表したグラフです。食事の回数が1日4回以上の方が半数に比べ、歯みがきの回数は1日2回以下となっています。これでは、食事の回数と歯みがきの回数が見合っていない。」</p> <p>「歯周ポケットが広いと歯周病になる確率も上がっていきます。きれいな歯を目指して、しっかりと歯みがきをしましょう。」</p> <p>【②よくかんで食べよう】</p> <p>給食では、「かみかみメニュー」を取り入れ、ひと口30回かむことができるようスライドを用いて啓発しました。</p>



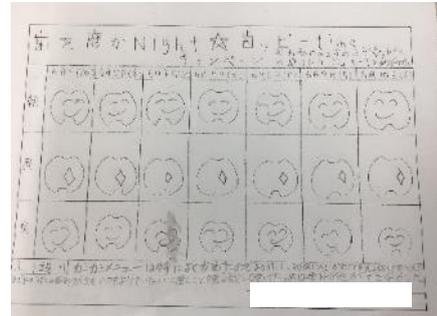
かみかみメニューは、
30回かむことを
目標に！！



【③歯みがき&かみかみキャンペーンの取り組み】

歯みがきチェックシートを配布し、歯を磨くことができたなら歯のイラストの中に「にこにこマーク」を書きます。

昼は、よくかむことができたなら歯のイラスト付近に「キラキラマーク」を書きます。朝、夜は多くの生徒が歯みがきに取り組むことができました。



【振り返り】

- ・いつもよりていねいに磨くことを意識できた。
- ・毎日忘れずに歯をみがくことができた。
- ・お昼のかみかみメニューを見てから、いつも給食を食べた。
- ・かみかみメニューは特に 30 回以上かむことを意識して食べられたのでよかった。
- ・かむことを意識して食べたから、いつもよりおいしく感じた。

【まとめ】

保健給食委員会より各クラスの歯みがき MVP を決め、「歯のイラストステッカー」を配布しました。

