

講演会型＋実践活動参加型（小学校）

学校名等	美濃加茂市立山手小学校
実施日時	平成28年6月16日 9:15～13:30
会場	山手小学校 理科室・家庭科室
参加人数	23名
学習課題（分野）	歯と口の健康
運営者の願い	山手小学校では、「歯と口の健康づくり」を推進してる。子どもたちは歯と口の健康について意識が高い。保護者も日頃の自分の歯磨きを見直し、歯や歯に良い食事について考える機会にしたいと思いつ画した。



講演会型＋実践活動参加型

- ① 歯について講話を聞く
- ② ブラッシング指導
- ③ 調理実習
 - ・調理実習があることで、保護者の参加率がアップ。

学習の内容

<案内おたより発行>

- ・事前に学級生に案内を出し、参加希望者にもう一度詳しい学級内容の便りを出す。保護者が見通しをもち、参加を楽しみにできるように配慮されている。
- ・・・案内のおたより※1

<講話>

「健康な歯と口を保つために」
 講師：美濃加茂市健康課 歯科衛生士

RD テスト…口腔内のむし歯原因菌の量を検査薬を使って確認
 口の酸性度、清涼飲料水の糖度と糖分料、鼻呼吸の大切さ
 (あいうべ体操の効果)について講話を聴く。

<歯磨きをしよう>

- ・歯垢染めだしをし、磨き残しの有無、自分の歯磨きの癖を知る。
- ・正しいブラッシング方法を学ぶ。



<調理実習>

歯に良い食事、カルシウム・鉄分強化メニュー 5品
 講師：美濃加茂市健康課 管理栄養士

カルシウム・鉄分が子どもの成長に必要であり、歯を丈夫にすることを管理栄養士から聞き、その後グループで5品作って試食した。

<参加者の感想>

～染めだし・歯磨き～

- ・よくかむことで唾液が出ること、唾液にはとても殺菌効果があることを知った。
- ・普段はできない RD テストや染めだしができて、口内環境を知ることができてよかった。
- ・おやつやジュースの糖分の多さにびっくりした。

～調理実習～

- ・レパートリーが増えてうれしい。
- ・みんなで協力して作れ、楽しかったし、おいしくいだけた。
- ・普段家庭で出番の少ないおからを使ったサラダにびっくり。
- ・長期休みに子どもと一緒に親子でつくってみたい。



案内のおたより<※1>

エプロン講座申込みの保護者様 平成28年6月7日

学年 名前 さん

美濃加茂市立山手小学校
 P.T.A会長 日比野 圭輔
 家庭教育委員会 福部 美紀
 校長 福井 俊道

家庭教育委員会 あいさく講座

『歯と口の健康に関する講話と調理実習』参加決定のご案内

この際、「歯と口の健康に関する講話と調理実習」に申し込みをいただき、ありがとうございます。日にちが近づいてまいりましたので、下記のようにご案内させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

記

- 1 日時 平成28年 6月 16日(木) 9:15～13:30 ※受付 9:00～9:15
- 2 会場 山手小学校 南舎3F理科室(受付・講話)、3F家庭科室(調理実習)
- 3 講師 美濃加茂市役所 健康課 歯科衛生士 大矢 真佐代 先生
 美濃加茂市役所 健康課 管理栄養士 丹羽 浩子 先生
 山手小学校担当の食生活改善連絡協議会の皆様
- 4 日程 1部 9:15～10:15・・・「歯・口の健康づくり」のお話
 2部 10:30～12:30・・・調理実習
 12:30～13:30・・・昼食・片付け・アンケート記入
- 5 調理実習のメニュー(予定)

◀ 歯に良い食事…カルシウム・鉄分強化メニュー ▶

- *きのこと大豆のバリエア粥
- *筋子の豚肉チーズ巻き
- *おからのサラダ
- *とろろスープ
- *あいさく君ソフトクッキー (山手小 キャラクター)

※当日、献立変更の可能性があります。

- 6 持ち物
 1部 歯ブラシ・コップ・タオル
 2部 エプロン・三角巾・マスク・手拭き用タオル 食器洗い用おさん2枚



調理実習献立を事前に掲載することで、参加意欲を高める。