

# 第2学年 学級活動（2）指導案

期日 平成21年11月〇日（〇）第〇校時  
場所 2年組 教室  
指導者 T1学級担任 T2栄養教諭

1 題材名 「よくかんで食べよう」（カ） 学校給食と望ましい食習慣の形成

## 2 題材設定の理由

2年生になると乳歯から永久歯へ生え変わる時期になる。そのため、個人差はあるが食物をかみ切れなかったり、十分にかまないまま牛乳や汁物で流し込んだりしている児童もみられる。事前の調査からも、食べ物をよく（一口30回以上）噛んで食べている児童の割合は46%で、約半数の児童がしっかりと食物を噛んで食べる習慣が身につけていないことが分かった。食物の栄養分を吸収するためには、まずよくと噛まなければならない。十分な咀嚼は健康の保持増進に大きな役割を果たしていることから、この時期によくとかんで食べることの大切さを学ばせることは意義深いことだと考え本題材を設定した。

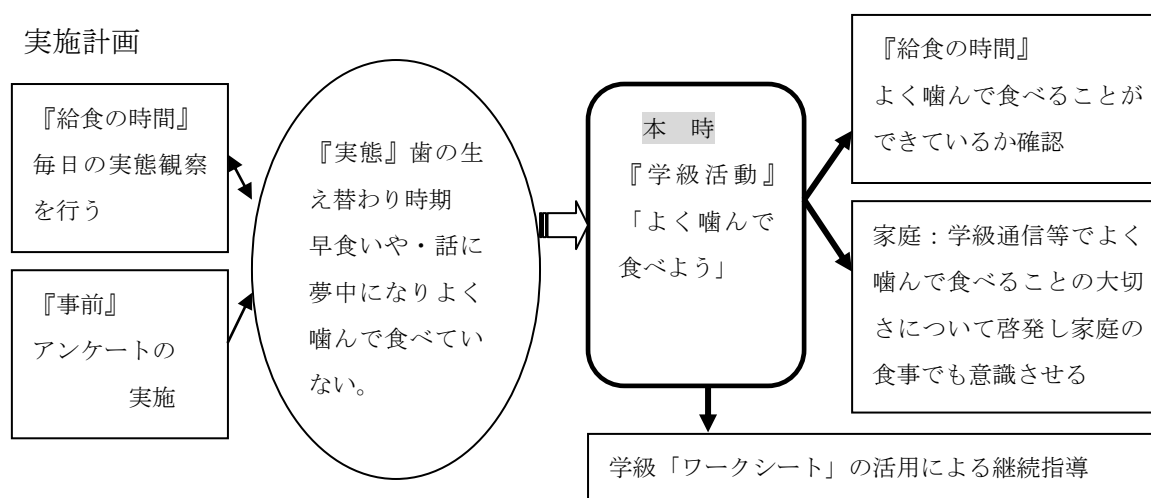
そこで、これまで給食時間に指導してきた、「食事中のおしゃべり」、「牛乳で流しこむ」などの食べ方が、咀嚼と関わっていることに気づかせ、よく噛んで食べる具体的な方法を考えさせることにより、実践につなげていきたいと考える。

本時ではまず、事前アンケートより、食事中話をしながら食べる児童数を知らせることで、話しながら食べることの弊害を考えさせ、本時のめあてにつなげる。次にリンゴを各自に配り、「噛むことに集中した場合」と、「話しながら食べた場合」の咀嚼状況の違いから、食事中おしゃべりに夢中になることが咀嚼不足と関連していることに気づかせる。さらに咀嚼不足の弊害について知らせることで、よく噛んで食べることの大切さを理解させる。さらに、よく噛んで食べるために、給食の時間に気をつけることを、学級全体で話し合わせることにより、実践目標を具体的に考え、日常生活への適応を促していきたい。

## 3 「食べる力」との関連

食べる力の要素	○ 期待する姿
食事を味わって食べる	○よくと噛んで食事をすることができる。
一緒に楽しく食べる	○食事のマナーを守り楽しく食事ができる。
食生活や健康に主体的に関わる	○健康と食のかかわりや噛むことの大切さがわかる。

## 4 実施計画



## 5 本時の目標と評価規準

よく噛んで食べることの大切さを理解し、自分たちの食事の仕方を改善していこうとする実践的態度を育てる。

- よく噛んで食べる理由を理解し、よく噛んで食べるための方法を話し合うことができる。
- よく噛んで食べるために具体的な目標をたてることができる。

## 6 展開

### (1) 展開例

段階	学習活動・内容	時間 形態	○指導上の留意点 ※評価	資料
導入	<p>1</p> <p>① 給食チェックから、自分たちの食事の仕方の課題に気付く。</p> <p>② 本時のめあてを知る。</p>	5分 一斉	<p>【T1】</p> <p>○ アンケートの結果から「食事中、よくかんでいる人と」「そうでない人」がいることに気づかせ、自分の食べ方を振り返らせる。</p> <p>○ よくかんで食べると、どんないいことがあるのか考えさせ、本時のめあてにつなげる。</p>	アンケート結果
	よくかんで食べると、どんないいことがあるのかな？			
展開	<p>2 栄養教諭の話を聞く。</p> <p>① リンゴを食べる実験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・話しながら</li> <li>・よく噛んで</li> </ul> <p>② よく噛んで食べることの効果について話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・細くなる</li> <li>・唾液がたくさん出る</li> <li>・消化によい</li> </ul> <p>3 よくかんで食べる方法を話し合う。</p> <p>○ 話しながら食べない</p>	20分 一斉	<p>【T2】</p> <p>○ 一口大のリンゴを配り、「話しながら食べる」と「咀嚼に集中して食べる」をそれぞれ30秒ずつ行い、食べ方の違いによる咀嚼状況を観察させる。</p> <p>○ 実験結果を発表することにより、話しながら食べると食物が細くならないことに気づかせる。</p> <p>○ 咀嚼の効果について絵で示すことにより、理解できるようにする。</p> <p>【T1】</p> <p>○ よくかんで食べるための具体的な方法を、学級で話し合わせることにより、よりよい給食時間の過ごし方について考えられるようにする。</p>	リンゴ 手鏡

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 口に物が入っている時は話さない。</li> <li>○ 30回噛んでから飲み込む</li> <li>○ 時間を決めてお話しをする。</li> </ul>	<p>グループ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ よく噛んで食べている児童の話や、子どもたちなりの考えを取り上げることで、各自の考えを持つことができるようにする。</li> </ul> <p><b>【T2】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 子どもたちの考えを整理しながら板書することにより、話の方向性が子どもたちに見えるようにする。</li> <li>○ 自分が実践することを考える際のヒントとなるよう、児童の考えを精選して板書する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※よく噛んで食べるための具体的な方法を、話し合うことができたか。(発表)</p> </div>
終末	4 これからの給食の食べ方で気をつけることを、まとめ発表する。	10分個人 <ul style="list-style-type: none"> <li>○給食チェックシートに、これから実践することを記入させ、発表させる。</li> <li>○給食でも家庭においても継続して実践できるように励ます。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※よく噛んで食べるために具体的な目標をたてることができる。(ワークシート)</p> </div>

#### 7 評価規準

- よく噛んで食べようとしている。 (関心・意欲・態度)
- 自分の食事の仕方を振り返り、よく噛んで食べているか考え判断している。 (思考・判断)
- よく噛んで食べるための方法を話し合うことができる。 (技能・表現)
- よく噛んで食べる理由が分かり、よく噛んで食べる方法を理解している。 (知識・理解)

#### 8 準備・資料等

- ・ きゅうしよくチェックシートの結果
- ・ よくかんで食べることの効果 絵
- ・ きゅうしよくチェックシート：各自の目標を記入。
- ・ リンゴ各自 2切れ
- ・ 手鏡

#### 9 板書計画

め あ て

よくかんで食べるために

アンケート

実験より

咀嚼の効果野の絵

---



---



---



---