

日 時 平成〇〇年〇月〇日 (〇) 〇校時  
 場 所 4年教室  
 指導者 (T1)  
 (T2)

1 題材名 「よくかんで食べよう」～望ましい食習慣の形成～

2 題材設定の理由

本学級の児童は、これまでに国語科「かむことの力」の学習の中で、噛む行為が身体へ及ぼす影響やその重要性について学習してきた。

しかし、給食の様子をみると、噛むことを意識し味わって食べているように見えない。班の友達と話しをしながら食べているため、あまり噛まずにすぐに飲み込んだり、苦手な食材があると牛乳や汁物で流し込んで食べたりすることもある。事前に「好きな給食の献立」のアンケートをしたところ、カレーライス、手作りメンチカツ、ヨーグルト、ラーメンといった歯ごたえの少ない柔らかい食べものが人気であった。

本題材ではそうしたことをふまえ、よくかんで食べることの重要性を改めて認識させたい。よく噛んで食べることは、食材の味を意識し、味わって食べることにつながる。また、咀嚼はあごの骨や関節、筋肉を強くし、虫歯や肥満の予防、脳の働きの活性化にもつながる。児童期によく噛む習慣を身につけさせることは非常に重要と考える。

本時では、事前に調べた「好きな給食の献立」アンケートの結果を提示することで、自分自身の普段の食べ方を振り返らせる。その後、実際にご飯をよく噛んでみる。そうすることでどのように食べ物が変化していくかを体験する。それらをふまえて、栄養教諭の専門的な立場から噛むことのよさについて話しを聞き、その重要性を理解させる。そして、実践への意欲を高めさせるために、班での話し合いをし、自分たちが実行できることを考えさせる。

3 本題材の目標

自分のこれまでの食事の仕方を振り返り、よく噛んで食べることの重要性を知り、実践しようとする意欲や態度を育てる。

4 指導計画

(1)

	活 動 内 容	教 師 と の 関 わ り
事前	「好きな給食の献立」アンケートを実施する。	よく噛むことの観点から食の傾向をつかむ。給食時の食事の様子を把握する。
本時	よく噛んで食べることの重要性を知る。	アンケートの結果やよく噛んで食べる体験や栄養教諭の話を通して、よく噛んで食べようとする意欲を持たせる。
事後	自分でたてためあてに即して食事をすすめる。	よく噛んで食べている児童を賞賛し、学級全体に習慣化するように声をかけ続ける。 学級通信などで本時の学習内容を紹介し、家庭でもよく噛んで食べるように指導してもらおう。

(2) 教科指導等の関連

国語・・・「かむことの力」の学習の振り返りをする。

保健・・・「健康な生活」とのつながりをつくる。

5 指導過程

過程	学 習 活 動・内 容	時間	指導上の留意点 ※評価	資 料
気 づ く	<p>1 好きな献立調べの結果から、自分の食べ方を振り返る。</p> <p>2 本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">よくかんで食べてみよう</div>	5分	<p>T 1 ○好軟らかいものを好む傾向にあることに気づかせ、自分の食べ方に問題意識を持たせる。</p> <p>T 1 ○よく噛んで食べることの大切さに気づき、健康的な食生活を送ろうとする心情を高める。</p>	好きな献立調べ結果表
深 め る	<p>3 よく噛むとどんな良いことがあるのかを知る。</p> <p>(1) 実際によく噛んでご飯を食べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・甘くなった</li> <li>・あごが疲れた</li> </ul> <p>(2) 栄養教諭から話しを聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卑弥呼の歯がいーぜ</li> <li>・ご飯はたくさん噛む事で甘みがでる。</li> <li>・固いものを食べることも大切である。</li> </ul> <p>4 よく噛むために自分たちでできることを考え、「わたしの歯がいーぜ作戦」をグループで考え、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛む回数を数えて食べる。</li> <li>・固い物を食べる。</li> <li>・時間をかけて食べる。</li> </ul>	35分	<p>T 1 ○実際に食することで、噛む感覚を体感させる。</p> <p>T 1 ○唾液の量、あごの感覚、味の変化にも留意する。</p> <p>T 1 ○すべてを説明せずに、実際に食べることでかむということを意識させ、気づかせる。</p> <p>T 2 ○食事を味わうことや食生活を大切にすることを伝え、実践意欲を喚起する。</p> <p>T 1 ○各自日常生活との関連を図り、実践できそうなことを考えさせる。</p> <p>T 1 ○意見を交流し合う事で噛む事への意識をさらに高める。</p> <p>※よく噛んで食べる方法を考え、話し合う事ができたか。(話し合い・発表)</p>	一口分のご飯  画用紙 マジック
ま と め る	<p>5 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「わたしの歯がいーぜ作戦」から実際に自分で実行するものを決める。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・噛む回数を数えて食べる。</li> <li>・固い物を食べる。</li> <li>・時間をかけて食べる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の感想を書く。</li> </ul>	5分	<p>T 1 ○自分がこれから実行する事を具体的に決められるよう支援する。</p> <p>T 1 ○今日の給食からやってみたいという意欲を持たせる。</p> <p>T 1 ○児童から出された「わたしの歯がいーぜ作戦」をまとめとする。</p> <p>※よく噛んで食べる事の大切さを理解し、これからの食生活で実行しようと意欲を持つことができたか。(ワークシート)</p>	ワークシート