

小学校第4学年 学級活動（食育）指導案

授業日 平成26年 6月 4日 4校時

指導者 T1：学級担任 和田 あかね

T2：学校栄養職員 岸本 宣子

献立名
わかめごはん、牛乳、
ししゃものごまフライ、
生揚げの中華煮、するめ、美生柑

1 題材名 よくかむと、どんなことが体によいか考えよう

2 題材について

かむことは「食べること」の原点である。よくかみ、食べ物を味わい、だ液と混ぜ、小さくして飲み込むことで、食べ過ぎを防いだり、だ液の力で細菌を減らし、脳を活性化するなど体の健康をつくり上げている。

そこで、よくかむことの大切さを理解し、自分の健康を守るために、どんな食べものでもよくかみ、味わって食べることができるようにさせたいと考え、本題材を設定した。

3 児童の実態（男子14名、女子12名 計26名）

児童が給食を食べる様子を見てみると、好きなものをおかわりしたいために給食を早食いしたり、嫌いなものをよくかまずに飲み込んでしまう児童がみられる。

アンケート調査の結果、児童は、よくかんで食べるものは、ほとんどの児童が「かたいもの」や「分厚い物」と答えていた。具体的に挙げられていた「するめ」や「いか」「たこ」「もち」などは、よくかまないと飲み込むこともできない食品である。一方、よくかまずに食べるものは、「やわらかいもの」を食べた時が最も多かった。回答の中にあつた「飲み物」「ゼリー」「プリン」「アイス」は、児童の身近なやわらかい食品なのだろう。

「ごはん」「パン」は、よくかむものとしてもよくかまないものとしても両方の回答に挙げられており、食べ方に個人差があると思われる。どんなものもよくかんで食べることが大切であることに気づかせたい。

また、よくかんで食べるとどんなよいことがあるか聞いたところ、「健康になる」と答えた児童が最も多かった。しかし、給食時間の放送等で、「かむ」ことの大切さを伝えてきたが、具体的に体がどのように変化し、どう体によいのか理解できていないようだ。

そこで本時では、実際によくかむ活動を行い、味や口の中の様子の変化を体験してみたり、サーモグラフィーでかんだ時の顔の温度変化の様子を見たりして、かむことの効用について理解し、これからよくかんで食べようという意欲をもつことができるようにしたい。

4 本時の学習

(1) 本時の目標

よくかんで食べることの大切さが分かり、これからよくかんで食べようという意欲をもつことができる。

