

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。

