

## 1 題材 よくかんで食べよう

## 2 題材設定の理由

児童は給食の時間が大好きで楽しそうに食べている。しかし、給食の様子を観察すると、歯ごたえのあるものが上手にかみきれず、飲み込めない児童が見られる。また、おしゃべりに夢中になることでかむことが疎かになっている児童は少なくない。この原因として考えられることは、歯ごたえのある食べ物を十分に咀嚼して食べるという習慣が少なく、あごの発達が不十分であると考えられる。2年生は、乳歯や永久歯が混ざり合っている混合歯列期で、この時期に正しい食事の仕方を指導することで、あごの発達や永久歯列の好ましい状態を持続させるためにも大切である。

【咀嚼に関するアンケート 平成19年5月16日実施 2年生31人】

よくかんで食べますか。

はい 30人 いいえ 1人

かたいものはすきですか。

はい 23人 いいえ 8人

かたいものをよく食べますか。

はい 7人 いいえ 24人

好きな食べものは何ですか。

・カレーライス 20人 ・スパゲッティ 16人 ・唐揚げ 15人

アンケートの結果、児童は日頃の食事によくかんで食べていると思っている。好きな食べ物からも予測できるように、カレーライスや麺類など十分に咀嚼しなくても食べられるやわらかな食べ物が多いため、実際は「かむことの大切さ」に気付いていない。

そこで、本時では実験を通して、かむことが食べ物を飲み込み易くし、胃の負担を軽くして消化を助けていることに気付くことができるようにする。また、養護教諭の「かむことについて」の話聞くことで、よくかんで食べることはあごの発達を促し、歯並びを美しくするだけでなく肥満防止や脳の発達、虫歯予防など全身の健康づくりにも欠かせないことを理解できるようにする。しかし、かむことだけを意識した給食の時間にならないよう、食べることの楽しさ、そして何よりもおいしさをゆっくりと味わえるような時間となるよう留意したい。このような活動を行うことで、かむことの大切さを理解させ、よくかんで食べる習慣を身に付けさせたいと考え、本題材を設定した。

## 3 本活動における評価の規準

関心・意欲・態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
進んで実験したり養護教諭の話を聞いたりすることで、今までの咀嚼について振り返り、これからよくかんで食べようとする。	今までの食生活を振り返り、自分の咀嚼の問題点を考え、どんなことに気を付ければいいのか考えることができる。	実験結果や養護教諭の話から分かったことや気付いたことを発表したりカードにまとめたりすることができる。	よくかんだときとかまないときの違いから、よくかむ大切さが分かる。

## 4 指導計画

日時	活動内容	活動の主体	指導・支援
5.16 朝の会	「咀嚼」に関する実態調査をする。	全児童	咀嚼について考え、問題意識をもつようにする。
5.28 昼休み	調査結果の集計をする。	計画委員会	アンケートの結果を分かりやすくまとめる。
5.28 放課後	話し合いの進め方の確認をする。	計画委員会	司会・副司会・書記の分担。司会の進め方の練習をする。
5.30 本時	「よくかんで食べよう」	全児童	事前の活動が本時の活動に生かされるように温かく見守る。
随時	よくかむ実践	全児童	咀嚼がしっかりできるよう言葉がけをしたり称賛したりする。

## 5 本時の指導

## (1) ねらい

かむことの大切さを理解し、やわらかい食べ物ばかりでなく、硬い物を進んでよくかんで食べようとする意欲や態度を育てる。

(2) 準備・資料

アンケート集計，ワークシート，絵カード，歯列模型，振り返りカード，かむかむカード  
食パン，するめいか，ウェットティッシュ

(3) 展開

学習活動

指導及び留意点

評価

<p>1 かむことに関する調査結果を知る。</p> <p>(1) 調査結果を聞く。</p> <p>(2) 気付いたことを発表する。</p> <div><p>食べ物をしっかりかむと どんないいことがあるの だろうか。</p></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>・実態調査の発表は，計画委員の児童が発表することで問題意識をもつことができるようする。</li><li>・どうしてもかまないのか児童の問題意識を高め，原因を考えることができるようにする。</li></ul>
<p>2 食べ物を試食し，かんでいるときの様子を話し合う。</p> <p>(1) 硬い物とやわらかい物のかみ方の実験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・飲み込むまでの回数</li><li>・唾液の様子</li><li>・あごの様子</li></ul> <p>(2) 気付いたことを発表する。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・飲み込む回数，唾液の様子，あごの様子に着目し，硬い物とやわらかい物の比較をすることをしっかりと押さえてから実験をする。</li><li>・硬い物とやわらかい物をかむ回数や唾液の様子等の違いを比較できるようワークシートを工夫する。</li><li>・普段は，やわらかい物を口にすることが多いことにも気付くようにしたい。</li><li>・友達の発表のよさを考えながら聞くよう助言する。</li></ul>
<p>3 かむことのよさについて養護教諭の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・唾液の量を増やす</li><li>・虫歯を予防する</li><li>・あごの筋肉や骨を強化する</li><li>・脳の働きをよくする</li><li>・食べ過ぎを防止する</li><li>・消化，吸収を助ける</li><li>・がんを予防する</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かむことのよさを表す「絵カード」，模型などを利用して，「かむことの効果」を視覚で訴え，理解を助ける。</li><li>・資料提示の補助をしたり児童がしっかりと話しを聞いたりできるよう働きかけをする。</li><li>・やわらかい物は口に入れるとすぐに小さくなるが，硬い物同様，よくかんだ方がいいことも付け加える。</li><li>・養護教諭の話聞いた後，実際にかむ活動をするこ とで，かむよさを確認できるようにする。</li></ul>
<div><p>・今までの咀嚼について振り返り，これからよくかんで食べようとする。 (発表・振り返りカード)</p></div>	
<p>4 本時のまとめをする。</p> <p>(1) これからの食事で気を付けることをまとめる。</p> <p>(2) 発表する。</p> <p>(3) 先生の話聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かむことを意識できる給食の献立などを紹介し，実践化を図る。</li><li>・よくかんで食べることが習慣化されるよう一週間チェックカードを使うことを知らせる。また，クラスみんなで続けられるようお互いに声をかけ合って頑張るよう励ましの言葉をかける。</li></ul>

6 事後活動への配慮

給食時に継続観察し，よくかんで食べている指導を称賛するとともに，食後に振り返る時間をもち，チェックカードの確認をしたりしながら，咀嚼の実践化を促すようにする。また，チェックカードを連絡帳に添付したり週予定表や学年だよりを通して，よくかんで食べる習慣化が図れるよう働きかけ，家庭との連携を図る。

7 評価の視点

よくかんだときとかまないときの違いから咀嚼の役割を理解し，今までの自分の咀嚼の状況を反省し，よくかんで食べようとする意欲がもてたか，発表やカードから評価する。