

1 題材名 よくかんで食べよう (2) - キ

2 題材設定の理由

(1) 題材観

2年間の食育の研究の成果もあり、児童はバランス良く食事をとることの大切さや食事のマナーなど、食に関する様々な知識を身に付けてきた。また、国語科の学習「かむことの力」の中で、「よくかむこと」には消化吸収を助けることはもちろん、脳の働きをよくし、集中力を高めること、あごを発達させ歯を丈夫にすることなど、様々な効果があることを学習した。

しかし、日頃口にする食品には、やわらかく食べやすいものが多く、昔と比べるとよくかむことを必要としなくなってきた。また食事のメニューも軟食傾向にあり、テレビや時計を気にしながら食べているので、そしゃく回数が少ないことも問題である。このような状況の中で、毎日の食事に関心をもち、かむことの大切さを感じながら食事をする習慣を身に付けることが求められている。

そこで、かむことの大切さを知り、どんな食べ物でもよくかんで食べようという意識をもった児童を育てたいと考え、本題材を設定した。

(2) 児童の実態

実態調査： 6月17日 男13 女20 計33人

1 よくかんで食べていますか。	はい 28人	いいえ 5人
2 よくかむことは大切なことだと思いますか。	はい 33人	いいえ 0人
3 固いものはよく食べますか。	はい 18人	いいえ 15人
4 固い食べ物とやわらかい食べ物では、どちらが好きですか。		
固い食べ物が好き	13人	やわらかい食べ物が好き 20人

アンケートの結果から、よくかんで食べることの大切さや、かんで食べることの利点は分かっていても、実際にはよくかんで食べていない児童もいることが分かる。また給食の時間の様子を見ると、口に入れた食べ物をよくかまないですぐに飲み込んでしまう児童や、固いものをいつまでも口に入れている児童が見られる。

(3) 指導観

本時の学習では食べ物が本来もつおいしさを体感させるために白飯の試食を行う。その際かむ回数を変えて食べ物の飲み込みやすさや、おいしさの違いを体験させたい。そして、学校栄養職員からの話を聞く場面を設定して、かむことの大切さを実感させたい。このように学校栄養職員とのかかわりや体験学習を通して、児童一人一人がかむことの大切さを知り、よくかんで食べようとする意欲が育つよう支援していきたい。

3 目標

よくかむことの大切さを知り、よくかんで食事をしようとする意欲をもつことができる。

4 食育の視点

試食体験や学校栄養職員の話聞く活動を通して、よくかんで食べることの大切さが分かる。  
(食事の重要性)

5 評価規準

ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 技能・表現	エ 知識・理解
かむことの大切さを考えながら、よくかんで食事をしようとしている。	よくかむことと体の健康を結びつけて考えている。	かむことのよさについて話を聞き、自分のめあてをかくことができる。	よくかむことと体の健康の結びつきが分かる。

6 活動の展開

準備・資料

実態調査表( 掲示用 ), かみごたえ表, 絵カード, 試食用食材( 白飯 ), ワークシート

食育の視点に迫る手立て

	活動内容	支援 評 評価
事前の活動	<p>かむことに関するアンケートを実施する。</p> <p>国語科「かむことの力」を学習する。</p>	<p>・アンケート結果から児童の実態を把握し表にする。</p> <p>・説明文の要点をまとめさせる活動を通して、かむことによる様々な効果を知らせたい。</p>
本時の活動	<p>導入・気付く</p> <p>1 事前に行ったアンケートについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よくかんで食べている人が少ないなあ。</li> <li>・よくかんでいるというけれど、そうでもないような気がする。</li> <li>・早く食べるときは、やっぱりよくかんでないね。</li> </ul> <p>2 学習の課題をつかむ。</p> <p>(1) 国語の「かむことの力」で学習した、かむことの大切さについて話し合う。</p> <p>(2) 課題を確かめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>かむことのよさについて知ろう。</p> </div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>3 白飯を試食し、かんでいる時の様子を話し合う。</p> <p>(1) かむ回数を変え、味や柔らかさなどを調べる。</p> <p>(2) ご飯を試食し、感想をワークシートへ記入する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20回では飲み込みづらい。</li> <li>・ごろごろする感じ。</li> <li>・40回で飲み込むと、やわらかい。</li> <li>・食べやすい。</li> </ul> <p>(3) 気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・よくかむと唾液がたくさん出てくる。</li> </ul>	<p>・事前に行ったアンケートの結果を提示し、実態を知らせることにより、児童の問題意識を高め、原因を考えさせたい。</p> <p>・事前に国語科の「かむことの力」で学習したことを思い出させかむことの大切さについて想起させたい。</p> <p>・本時の学習課題を確認し、学校栄養職員と共に学習することを知らせることで、学習意欲を高める。</p> <p>・実際のごはんを見せて、ごはんをよくかんだ時と、あまりかまなかった時の違いを考えるようにする。</p> <p>・唾液の量、飲み込みやすさ、やわらかさ、味の4つについて気付いたことをワークシートに書くように助言する。</p> <p>・かむ回数を20回、40回と変えて試食することによりかむことのよさを実感させたい。</p> <p>・ワークシートに記入できないでいる児童には、口の中で感じたことについて自由に書いていいことを助言する。</p> <p>・発表がかむことのよさからはずれている場合には、かむことのよさについて発表するよう助言して修正させる。</p> <p>・友達の考えを聞いて、自分が気付かなかったかむことのよさが分かるようにする。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20回の際はまだ固かったが、かめばかむほどやわらかくなって飲み込みやすい。</li> <li>・よくかむと味が出てきておいしくなる。</li> </ul> <p>4 かむことのよさについて学校栄養職員の話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひ（肥満の防止）</li> <li>・み（味覚が発達）</li> <li>・こ（言葉を正しく発音）</li> <li>・の（脳の発達）</li> <li>・歯（歯の病気の予防）</li> <li>・い（胃腸の快調）</li> <li>・ぜ（全力投球できる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・GTは絵カードを用いて、かむことの大切さを具体的に示し、ひとつひとつ分かりやすく話をする。</li> </ul>
まとめ・決定する	<p>5 本時のまとめをする。</p> <p>(1) ワークシートに記入する。</p> <p>(2) 自分たちはこれからどんなことに気を付けて食事をとるか、自分のめあてを決め、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかりかんで食べる。</li> <li>・口に入れてすぐに飲み込まないようにする。</li> <li>・よくかむように意識したい。</li> <li>・時間をかけてしっかりかみたい。</li> <li>・固いものも食べるよう心がけたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試食体験や学校栄養職員からの話を踏まえた上でまとめが記入されているかを確認する。</li> <li>・今日の学習で初めて知ったことを記入するよう助言する。</li> </ul> <p>食 食事に関するめあてを決めるにあたっては、内容を具体的に書くこと、自分の課題にあったものであること、実現可能なものであることなどをおさえ、実践に向けての意識付けが図れるように支援する。</p> <p>評 よくかむことの大切さがわかり、これからの食事ではよくかんで食べようとする気持ちを書くことができたか (つぶやき・発表・ワークシート)</p>
事後の活動	<p>「かみかみカード」を家庭に持ち帰り、家庭で一週間実践する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学年便りで学習内容を知らせ、家庭に協力を得られるようにする。</li> </ul>

7 特別活動の他の内容や他教科との関連  
国語科 「かむことの力」