

第4学年 学級活動（食に関する）指導案

指導者 T1
T2（栄養教諭）

1 題材名 よくかんで食べよう

2 目 標

- 食物をよくかむことよさに気づき、意識しながらよくかんで食べようとする。
(関心・意欲・態度)
- 今までの自分のかみ方を振り返り、よくかんで食べるために自分にふさわしいかみ方を考えながら、実践することができる。
(思考・判断・実践)
- よくかむことが健康な体づくりに役立つことを、具体的に理解することができる。
(知識・判断)

3 題材設定の理由

心身ともに成長し続けている児童たちにとって、バランスのとれた食事は必要不可欠である。そして、学校給食も栄養のバランスや栄養価、児童の嗜好等にも配慮しながら児童の健全な育成に寄与している。しかし、給食指導に関しては好き嫌いをなくし、マナーを守って、時間内に残さず食べることに視点を向けてはいるが、落ち着いて食物をしっかりとかむことについては注意が行き届かない時がある。よくかんで食べることは、あごや筋肉を発達させ歯並びをよくしたり、消化を助けるなど大切な働きを促進するものであり、本来は家庭教育の一つであるものの、学校教育においても十分な指導が必要と考える。

そこで、児童たちのよりよい成長を目指して、改めてよくかむことの大切さを認識し、今までの自分のかみ方を振り返らせながらよくかむことへの意識を高め、実行しようとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

4 児童の実態について

児童たちは、よくかむことの良さについては、給食だよりや説明文「かむことの力」を読んだり、文章からその大まかな内容を理解している。しかし、給食を食べる様子を観察している限りでは好き嫌いも多く、空腹を満たすためだけに食べているような児童もおり、「かむ」とを特に意識している様子もなく、漫然と食べているように見受けられる。

【実態調査】 平成〇年〇月〇日 第4学年〇組 40人調べ

- | | | |
|---|-------------------|---|
| 1 | どちらの食べ物が好きですか。 | {柔らかい食べ物 29人, 固い食べ物 11人} |
| 2 | 食べるのは早い方ですか。 | {早い19人 おかわりしたいから, おいしいから}
{遅い21人 よくかんでいるから, おしゃべりしているから} |
| 3 | ひとくち分で何回位かんでいますか。 | {5回4人, 10回10人, 15回16人, 20回6人, 20回以上4人} |
| 4 | 給食の時間は楽しいですか。 | {楽しい 33人, まあまあ 7人} |
| 5 | 給食はおいしいですか。 | {おいしい38人} |

以上の実態調査から、児童たちは柔らかい食べ物を好み、平均14.5回程度かんで食べていると回答しているが、かむ回数については、実際に数えてはいないので実態は不確かである。また、給食をおいしく、楽しく食べてはいるものの、おかわりをめあてに急いで食べている児童やのんびり食べて時間に間に合わず食べ残してしまう児童が目立つ。

そこで、児童たちにかむことよさを再確認させた上で、実際に食べながら自分のかみ方について見つめ直すことで、かむことへの意識を高め、よくかんで食べようとする態度を育てたい。さらに、給食の時間に合わせて食べる速さを調整していけるように随時指導をしていきたい。

5 学習計画及び評価規準

月 日	過程	活動の場	活 動 内 容	評 価 規 準 (方 法)
〇月〇日	事前	学級活動 給食時	・実態調査アンケートを行う。 ・児童の様子を観察調査する。	・自分のかみ方について振り返ることができる。 (発表, 観察) ・よくかんで食べることができる。 (観察)
〇月〇日	本時	学級活動	・かむことの大切さを理解する。 ・回数を数えながら、よくかんで食べる。	・よくかむことよさが分かる。 (発表, 観察) ・かむ回数を意識しながら食べようすることができる。 (発表, ワークシート)
随 時	事後	給食時	・チェックカードにかんだ回数を記録する。 ・食事のマナーについて考える。	・よくかんで食べようすることができる(観察, ワークシート) ・食事のマナーを守って食べることができる。(観察)

6 食育の視点
かむことのよさを理解し、進んでよくかんで食べようとする意欲をもつことができる。
(心身の健康)

7 本時の指導

- (1) 目標
かむことのよさや大切さを理解し、よくかむことを意識して食べようとする事ができる。
- (2) 準備・資料
①かむことのよさ(「かむ」こと力) ②歯列模型図 ③給食献立表(掲示用)
④食べ物(食パン, コンブ) ⑤ウェットティッシュ, 紙皿 ⑥ワークシート
⑦フラッシュカード
- (3) 展開

◎言語に関する能力を育成するための手だて

学習活動・内容	資料	指導と評価	
		T 1	T 2
1 本時の学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">よくかんで食べよう。</div>		<ul style="list-style-type: none"> よくかむことのよさを確認して、実際にかむ回数を数えてみることを知らせ、学習意欲を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 事前調査の結果から、児童たちが何回位ずつかんでいのかを知らせる。
2 かむことのよさを確認する。 (1) 「かむ」こと力 より (2) その他 ・胃腸の負担 ・歯並び (3) 給食献立表から、よくかんで食べる食材を探し、印をつける。 ・たけのこ ・ブロッコリー ・ごぼう ・にぼし ・いか 等	① ② ③	<ul style="list-style-type: none"> 説明文「かむこと力」の内容を提示し、かむことのよさを想起させていく。 6月の給食献立表から、よくかんで食べる食材を探し、使われている食材にも目を向けさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> かむことのよさについて補足説明をし、胃腸の負担を軽くすることや歯並びをよくすることなどにも触れる 献立表からよくかんで食べる食材を知らせる。
3 よくかんで食べてみる。 (1) 柔らかい食べ物と固い食べ物でかみ比べてみる。 それぞれを ① 5回だけかんでみる。 ② 20回以上かんでみる。 (2) かみ比べた結果をワークシートに記入し、話し合う。 (3) かむこと目標を決め、発表する。	④ ⑤ ⑥	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい食材と固い食材を使い、よくかむということを実感させたい。 ◎二通りでかんだ時に気づいたことを、分かりやすい言葉で説明できるように指導する。 かみ比べた時の感想を板書して、違いをはっきりさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 柔らかい食材でも唾液がなじむまでよくかむことを知らせていく。 かみ方をはじめ、食べ方(マナー)や食べる早さについても随時、指導をする。
4 本時のまとめをする。 「は・が・い・の・ち」のキーワードで、学習を振り返る。 「は」 歯並びがよくなる。 「が」 かみあわせがよくなり、虫歯になりにくい。 「い」 胃腸の調子がよくなり、消化に良い。 「の」 脳のはたらきがよくなる。 「ち」 がんばる力がでる。	⑦	<ul style="list-style-type: none"> 机間巡視をしながらキーワードを確認させ、T 2の説明が伝わるように注意を促していく。また、給食の時間にも、かんだ回数を記録してみること話す。 	<ul style="list-style-type: none"> キーワードを提示しながら説明を加え、本時の学習内容を振り返るようにする。
◎よくかむことのよさについて、再確認することができる。(発表, 観察)			
◎かむ回数によって食べ方の違いが分かり、よくかんで食べることの大切さが分かる。(ワークシート, 発表)			

8 事後への配慮事項
今後の給食の時間において、固い食材を見つけ合ったり、かんだ回数を記録するなどして、意識してよくかもうという態度が持続できるようにする。