

第4学年 学級活動指導案

1 題材名 よくかむことの大切さ（2）－キ

2 題材の目標

- ・健康な体をつくるためには、よくかんで食べることが大切であることを理解し、自分の食生活を振り返り、自分のめあてを考え、実践しようとしている。（思考・判断・実践）

3 題材設定の理由

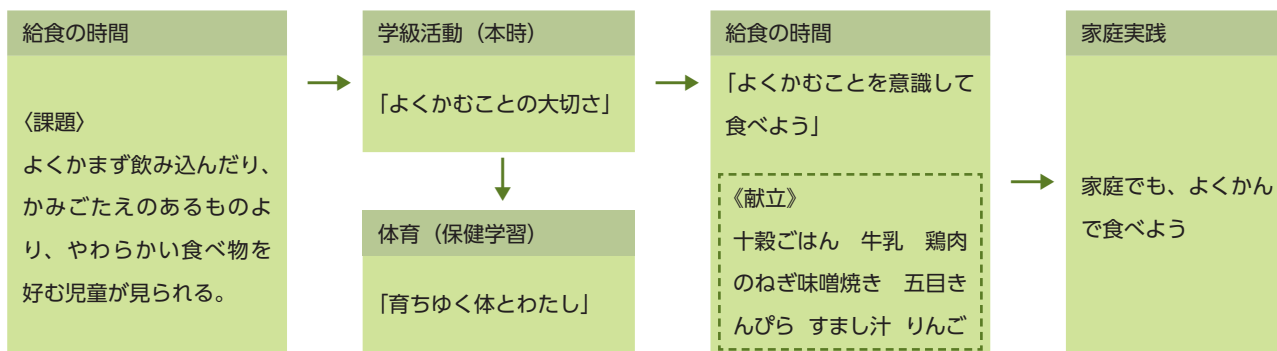
本題材では、心身の健康という視点から、普段の食生活に関して自分の食事の仕方を見直すことによって問題意識をもたせ、それを改善しようとする意欲付けを図ることを目指して、かむことについての学習を設定した。食事をするとき、「かむ」という過程は必須である。よくかむことは、消化を助け、健全な発達を促し、また、脳の働きを活発にする。しかし、今日、食生活の多様化と共に、よくかまなくても食べることができる食べ物が多くなり、子どもたちが好きな食べ物の中にもそのような食べ物が多く見られる。給食時間においても、短時間でよくかまずに食べている児童も見られる。

これらのことを踏まえ、よくかんで食べることのよさについて考えさせることにより、よくかんで食べようとする意識や意欲を高め、実践力の向上を図りたい。そして、自らの食習慣の改善を図ることを通して、健康な身体をつくろうとする態度を養いたい。

4 題材の指導計画（全 1時間）

	活動内容	指導場面
事前	かむことについてのアンケート調査をする	朝の会
本時	「よくかむことの大切さ」の授業を行う	学級活動（1時間）
事後	給食の時間に、よくかむ実践をする	給食の時間

5 他教科、学校給食との関連



6 食育の視点

よくかんで食べることができる	(心身の健康)
----------------	---------

本時では、よくかむことのよさについて栄養教諭や養護教諭から話を聞くことにより、よくかむことが

健康な体をつくることにつながることに気付かせたい。それによって、よくかむことの大切さを実感し、よくかんで食べようとする気持ちをもたせたい。

そして、事後の活動である給食の時間は、習慣化を図るための実践の場として、よくかんで食べるよう指導していきたい。

7 展開

T 1 担任 T 2 養護教諭 T 3 栄養教諭 ☆は食に関する指導との関連

主な学習内容と活動	支 援	資 料
1 かみごたえのある給食の献立について知る。	・本時の学習の方向性を示すため、給食の献立についてふれる。 (T 1)	
2 本時のめあてを知る	・課題意識をもたせるために、「かむこと」についてのアンケート結果を集計した掲示資料を活用する。(T 1)	掲示資料
よくかんで食べることのよさに気付き、自分の食生活を振り返り、自分に合っためあてを考えよう。		
3 かみごたえのある食べ物をかむ回数を変えて食べ比べ、気付いたことを発表する。 ・唾液がたくさん出る。 ・味がよく分かる。 ・食べ物がドロドロしてくる。 ・あごが疲れる。	・かむ回数の多い場合と少ない場合の違いに気付くよう、かみごたえのある食品をかむ回数を変えて実際に食べさせる。(T 1) ・安全面への配慮から、あまりかまずに食べ物を飲み込まないように促すとともに、事前に水を準備しておく。(T 1) ・ワークシートを活用することで自信をもたせ、意欲的に発表できるようにする。(T 1) ・よくかんで食べる大切さに気付かせるため、食べ物が口の中でどのように変化するか栄養教諭が説明する。(T 3)	ワークシート
4 よくかんで食べることのよさについて、グループで話し合う。 ・飲み込みやすい。 ・歯が丈夫になる。 ・おなかにやさしい	・グループで話し合い、考えさせることにより、多様な意見に気付かせる。(T 1)	ワークシート
5 健康な体をつくるために、よくかんで食べることの効果について話を聞く。	☆養護教諭と栄養教諭で分担をしながら、学習活動4で考えた内容をもとに、児童が気付いた点は称賛し、気付かなかった点について、それぞれの専門的な立場から説明をする。(T 2・T 3) ・学習活動3で気付いたことと健康な体を作ることとの関連を中心に、よくかんで食べることのよさを理解させる。(T 1)	掲示資料
6 自分の食生活を振り返り、これからの食事でどんなことに気を付ければよいかを考え、発表する。	・考えがまとまらない児童には、これまでの食生活を振り返らせたり、これからどのようにになりたいかを考えさせたりできるよう、個別に指導する。(T 1・T 2・T 3)	ワークシート
◎評価規準 よくかんで食べることのよさに気付き、自分の食生活を振り返り、自分に合っためあてを考えている。(思考・判断・実践)		
7 自分なりの方法や工夫、めあてなどを決め、実践カードに記入をする。	・子どもたちが立てためあて等を認め、励ますことにより、よくかんで食べようとする意欲の高揚を図る。(T 1)	実践カード

【授業で使用了資料】

学級活動ワークシート

4年 組 氏名 ()

1 大豆をかむことで気づいたことを書こう

ポイント	5回かんだとき	30回かんだとき
つば		
あご		
味		
食べ物		
その他		

2 グループで話し合ったことを書こう

3 「これから食べるときにどんなことに気をつけたらよいか。」を書こう

今日の授業で学んだことから、これから、食べるときにはどんなことに気をつけたらよいか考えて書こう。



【授業と関連させた学校給食の献立】

献立のねらい（よくかむことを意識して食べよう）

献立名	材料名	分量 (g) 中学年1人分	作り方	
十穀ごはん	精白米	80	十穀ごはん ① 洗米した米に十六穀米と水を加えて炊く。 鶏肉のねぎ味噌焼き ① 鶏肉を調味料に漬け込む。 ② みじん切りにしたねぎを上にならしてオーブンで焼く。	
	水	120		
	強化米	0.24		
	十六穀米	8		
牛乳	牛乳	206	五目きんぴら ① ごぼうとにんじんを千切りにする。 ② 油で豚肉を炒め、次にごぼう、にんじん、つきこんにゃくを入れて炒める。 ③ 調味料で味を付け、最後にいりごまをふり入れる。 すまし汁 ① かまぼこは短冊、にんじんは千切り、小松菜は2～3cmに切る。 ② だしをとり①を入れ、味を付ける。 1人当たりの栄養量 (中学年) エネルギー 675 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 306 mg 鉄 2.72 mg ビタミンA 254 μgRE ビタミンB1 0.68 mg ビタミンB2 0.56 mg ビタミンC 20 mg 食物繊維 4.8 g 食塩 2.58 g マグネシウム 83 mg 亜鉛 2.2 mg	
鶏肉のねぎ味噌焼き	鶏肉 (もも切身)	50		
	おろしにんにく	0.3		
	おろししょうが	0.3		
	白みそ	5		
	みりん	2		
	しょうゆ	1		
	ねぎ	2		
	サラダ油	0.5		
五目きんぴら	サラダ油	0.4		
	ごま油	0.4		
	ごぼう	30		
	にんじん	10		
	つきこんにゃく	10		
	豚肉 (小間)	10		
	砂糖 (和白)	1.8		
	しょうゆ	3		
	みりん	0.8		
	いりごま	0.5		
すまし汁	かまぼこ	10		
	小松菜	20		
	にんじん	6		
	かつおぶし	1		
	酒	2		
	しょうゆ	2		
	塩	0.5		
	水	130		
	りんご	りんご	30	学校給食献立例の写真 

【栄養教諭による給食時間における食に関する指導】

1 指導内容

よくかむことを意識して食べよう

2 目標

よくかんで健康によい食べ方ができる。

3 食育の視点

よくかむことは、健康な体づくりに大切なことがわかる。(心身の健康)

4 展開

主な学習内容と活動	支援
1 今日の給食の献立で、かみごたえのある食品や料理を知る。	・給食で使われている食材(実物・食品カード)を示し、名前や使われている料理を質問することで、興味・関心を高める。
2 よくかんで食べることで体にとってどんなよいことがあったかを思い出す。	・授業を振り返り、よくかんで食事をする大切さを説明する。
3 自分なりの方法や工夫、めあてなどを確認し、かみごたえのある食品やかむことを意識して食事をする。	・あごの動きや口の中、味の変化を確認することで、よくかんで食べることを意識させる。 ・よくかんで食べようとしている児童を称賛し、実践しようとする意欲の高揚を図る。

◎評価規準
よくかんで健康によい食べ方を実践している。(思考・判断・実践)

〈準備物〉

- ・食品の実物
- ・体にとってよいことの掲示資料

【実践カード】

「よくかもう」がんばりカード

4年 組 名前 ()

学習のめあて：よくかんで食べよう。

自分のめあて

給食の時間

月／日（曜日）	学習のめあて ◎○△	自分のめあて ◎○△	感 想	先生印

家庭

月／日（曜日）	学習のめあて ◎○△	自分のめあて ◎○△	感 想	先生印

1週間実行してみて、ふり返ってみましょう。

振り返りのための記入欄

家の人から

家族からのコメント欄