

第 3 学 年 学 級 活 動 案

公開

学 級 第3学年 23名（男子9名、女子14名）

授業者 T1

T2

1 題材名 よくかんで食べよう

2 指導の立場

（1）題材について

本題材は、学習指導要領「学級活動」共通事項（2）の（キ）「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」に含まれる。

食べ物をかむということは、唾液の分泌を促し、食べ物を細かくして胃や腸での消化を助ける働きがあると共に、歯や歯茎、あごを強くする働きもある。また、よくかむことは生活習慣病の予防にもつながっており、かむことは脳の発達にも深いかわりがあることが知られている。

しかし、最近は、加工食品が多く出回るようになり、柔らかくてあまりかまなくても食べられる食品が好まれる傾向にある。そのため、子どもたちも幼児期から「咀嚼力が弱い」「よくかまないで飲み込む」「軟らかい食べ物を好む」と言われる実態が見られる。また、児童の中には、「早く食べて、学校へ、塾へ」と時間に追われて、短時間で食事を済ませることがあり「よくかんでゆっくり食べる」という食事の仕方の大切さに気付かせる必要がある。

そこで、基本的な食習慣が形成されていく小学生のこの時期に「よくかむことの効用」を知って、自己の食生活を振り返り、よくかんで食べる習慣を身に付けさせたい。

（2）児童の実態について

男子9人、女子14人、計23人の学級である。明るく活動的な児童が多く、体育や遊びなど体を動かす活動が大好きな学級である。給食に関しては、短時間で食べる児童が数名おり、少食、偏食の児童が多い。しかし、残さずに食べようという意識は高い。短時間で食べる児童は、よくかまないで食べる傾向にあり、一度にたくさんの量を口に入れて呑み込むように食べたり、牛乳や汁物で流し込むように食べたりすることも多い。少食、偏食の児童は、手を付ける前に苦手なものを減らしているが、給食時間内に食べきれないことも多い。

実態調査から

ごはんを一口、何回かんで食べているか

9回以下・・・5人

10～25回・・・11人

26～35回・・・6人

36回以上・・・1人

給食を食べ終わるまでの時間

10分以内・・・6人（15回以下）

10～15分・・・6人

16～20分・・・4人

21～25分・・・6人（25回以上）

25分以上・・・1人

アンケート調査から

よくかんで食べているか

よくかんでいる・・・12人

あまりかまない・・・10人

わからない・・・1人

よくかんで食べなさいと言われたことが

ある・・・8人

ない・・・12人

わからない・・・3人

かたいものはよく食べますか

食べる・・・16人

食べない・・・7人

かたいものとやわらかいものとどちらが好き

かたいもの・・・8人

やわらかいもの・・・12人

かむことに対する児童の実態やアンケートの結果は上のようなものである。

アンケートの結果から、かむことを意識している児童が半数、家庭で「よくかんで食べなさい」と言われる児童は約3分の1であることが分かる。かむ回数については、個人差が大きく、25回以下は16人である。短時間で食べる子は、よくかまない傾向にあると言える。給食を食べる時間は20分程度で、時間内に食べられない子が多くいるが、これはよくかんでゆっくり食べているからではなく、おしゃべりが多くなかなか食べられないという実態がある。

そこで、本時の学習を通して、かむことの意義を知り、一口30回以上をめあてによくかんでゆっくり味わって食べることを心がけ、実践していく児童を育てていきたいと考えている。

3 研究主題に関わって

食の楽しさや大切さに気付き、よりよい食生活を生み出す子の育成

～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習の時間など全教育活動で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活をめざして実践に移すことができるであろう。

《学級活動》研究の視点2 生活実践力につなげるための学習過程の工夫

(1) 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくりの工夫

児童の食に関するアンケート調査と実態調査を行い、かむことに対する関心がもてるようにする。
また、一口のご飯をいつものように食べてかんだ回数を数えてみる活動を通して、必然性のある課題づくりを行っていく。

(2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

児童の思考を深めるための担任と専門教諭によるTT授業の工夫

家庭科の専門的な知識をもった講師から、「よくかむこと」の意義について話を聞くことで、かむことの意義について正しい知識をもち、望ましい食生活を目指すことができるようにする。

意欲的な追究や生活実践力につなげるための学習活動の工夫

かみ応えのあるするめを50回以上かむことで、唾液がよく出て、食べ物が自然に嚥下できると、あごの筋肉をよく使うことを実感させ、家庭での食事やの時間においてもよくかんで食べようとする意欲につなげる。

(3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

学習したことを家の人に伝える活動を位置付け、自分の言葉でがんばることを決め、「がんばりカード」を活用することで、実践への意欲化を図る。

4 題材の目標と評価の観点

(1) 題材の目標

食生活を振り返り、よくかむことの意義や大切さを考える活動を通して、よくかんでゆっくり食べようとする意欲をもつことができる。

(2) 評価の観点

- ・自分の健康のために、よくかんで食べようとしている。(関心・意欲・態度)
- ・自分の食べ方を振り返り、一口30回以上かんで食べることができる。(思考・判断・実践)
- ・自分の健康のために、かむことの大切さを理解している。(知識・理解)

(3) 食に関する指導目標

- ・かむことの大切さを知り、意識して食事することができる。
- ・食生活アンケートや大昔と現代人のかむ回数の違いのグラフや唾液のはたらきの資料を通して、自らの食べ方に興味・関心をもつことができる。(食の重要性)
- ・するめの試食を通して、かむことによって唾液がたくさん出ることやあごの筋肉の使い方や食べ物の味について実感することができる。(心身の健康)

5 食に関する指導：教科・他領域との関連 第3学年

【教科】

【学級活動】

【他の領域・家庭生活等】

体育科（保健領域）

「けんこうな生活」

けんこうというたからもの

- ・「けんこう」な状態について考える。

けんこうによい1日の生活

- ・けんこうな生活のためには食事、運動、睡眠、排便の規則正しい生活が続けることが大切であることが分かる。

- ・収穫に向けた世話をし、大豆の収穫までの様子を観察する。

国語科

「すがたをかえる大豆」

- ・おいしく食べるために様々な工夫をされてきた大豆について知る。

社会科

「産地調べ」「農家の仕事」

社会見学

「もやし工場と卸売市場の見学」

総合的な学習の時間

- ・大豆の収穫と脱穀をしよう。
- ・豆腐の作り方を調べよう。

社会科

- ・昔の道具の使い方を調べよう。（町歴史民俗資料館見学）

算数科・理科

「重さの単位」「重さをくらべてみよう」

- ・はかりの使い方を知り、大豆の重さを量り、均等に分けてみよう。

PTA食育講演会（6/3）

「楽しく食べて

こどもが伸びる！」

- ・心と体と生きる力を育てる食育について
- ・子どもが楽しく食べることの大切さ

夏休みの生活について

「バランスのよい朝ごはんについて考えよう」 9月

- ・2つの朝ごはんを比べ、赤・黄・緑の食べ物のバランスがよくないことに気付く。
- ・赤・黄・緑の食品の働きを知る。
- ・健康な体を作るために、赤・黄・緑の食品を選んでバランスのよい朝食を食べようとする。

「よくかんで食べよう」 11月

- ・給食を食べる時間や一口分のご飯をかむ回数の結果から問題点に気付く。
- ・一口のご飯をいつものようにかんだときと30回かんだときの違いに気付く。
- ・よくかむことによる効用を知る。
- ・自分の食べ方を振り返る。

- ・箸を使い、豆つかみ競争をしよう。
- ・自分の箸の使い方を振り返ろう。

冬休みの生活について

春休みの生活について

給食指導

- ・給食時間の過ごし方とマナー
- ・赤・黄・緑の分類について

総合的な学習の時間

「お茶摘み体験」

早寝早起き、朝ご飯、排便リズム」

- ・『健康貯金』の取組を通して、健康な生活をめざして自己のめあてを決め、朝食バランスや排便等の改善を行う。（5/12～5/16）

生活のリズムを取りもどそう

- ・早寝早起き、朝ご飯、排便リズムなどのがんばり表（夏休み）

総合的な学習の時間

「大豆を育てよう」

- ・大豆の植え付けと手入れの仕方をJAの方に聞き、実際に植え付け作業を行う。

総合的な学習の時間
きなこをつくろう

- ・石臼を使い、自分たちの作った大豆からきな粉を作ってみよう。

総合的な学習の時間

- ・育てた大豆から手作り豆腐を作ってみよう。

- ・おからを使ったケーキを作ろう

（学級PTA活動・JA食のリーダーさんの協力）

生活のリズムを取りもどそう

- ・早寝早起き、朝ご飯、排便リズムなどのがんばり表（冬休み）

- ・食べ物と健康
- ・感謝の気持ちで食べよう
- ・1年間の給食を振り返ろう

※事後の個別指導

1年間の給食を振り返ろう。

6 本時の目標

よくかむことの意義や大切さを考える活動を通して、よくかむことで「胃腸の消化を助ける」「むし歯を予防する」「肥満を予防する」「脳の働きをよくする」などの効用があることが分かり、よくかんでゆっくり食べようとする意欲をもつことができる。

7 本時の展開

	ねらい	学習活動	指導援助および【評価規準】 人権教育の観点	
つかむ	現在の食生活の課題に気が付くことができる。	1 アンケート結果から、一口のご飯をかんだ回数を知る。 ・ 5 回だった。 ・ 10 回だった。	《T1》 ・ ぶだんの食事のときの自分のかむ回数を知り、30 回より多いのか少ないのかに気付かせる。	《T2》 ・ 一口 5 g のご飯を人数分用意する。
考える	本時の課題をつかむことができる。	2 かむ回数は、一口 30 回がよいことを知る。 3 一口のご飯を 30 回かんで食べて、口の中の様子をつかむ。 ・ 細かくなった。 ・ 飲み込みやすくなった。	・ T2 の話を分りやすく板書する。	・ 児童の意見を板書し、説明の時に関連付けられるようにする。
	よくかむことで胃腸の消化を助け、虫歯や肥満を予防し、脳の働きをよくすることを理解することができる。	かむことのよさを知って、自分の食べ方を考えよう。 4 よくかんで食べるとどのような効果があるのかを知る。 かむことのよさ 胃腸の消化を助ける。(唾液) むし歯を予防する。(唾液) 肥満を予防する。(顎の筋肉) 脳の働きをよくする。(顎の筋肉) ↓ 健康で丈夫な体をつくる。		・ 絵資料を使いながら 4 つのよさを挙げ、よくかむことが胃腸の消化を助け、むし歯や肥満を予防し、脳の働きをよくすることにつながることを伝える。
深める	よくかむことでだ液の分泌を促し、あごの筋肉を使うことを実感する。	5 「するめ」を 50 回以上かみ、よくかむとだ液がたくさんでることやあごをよく使うことを実感し、感想を発表する。 ・ 50 回以上かんで、やっと呑み込めた。 ・ あごがいたくなった。 ・ 唾液がたくさん出てきた。	・ するめをよくかんで食べた時の感想を聞く。	・ するめを人数分用意する。
	今までの自分の食べ方をふりかえり、これからの食事で、以前よりもかむ回数を増やして、ゆっくり食べようとする意欲をもつ。	6 今までの自分の食べ方をふりかえり、今日分かったかむことのよさをまとめ、おうちの人に向けてがんばることを書く。 ・ よくかむと脳の働きがよくなるから、一口 30 回かむようにするよ。 ・ 30 回かんでいたけれど、かむと虫歯の予防になることを知ったよ。だから、これから 30 回を意識して食べるよ。 ・ ぼくは、かむ回数が 10 回だったから、20 回数えて食べるよ。	自分の生活を見つめ直して、改善しようとすることができる。 (自己啓発力)	・ 給食でも様々なカミカミメニューが使われていることを紹介する。
活かす		7 がんばりカードで 1 週間がんばりましょう。	評価規準 よくかむことのよさが分かり、丈夫な体をつくるために、進んでよくかんでゆっくり食べようとしている。(関・意・態)	
			・ 1 週間の実践により継続化を図る。 ・ がんばりカードの記録の仕方を説明する。 ・ 自分の実態を踏まえて振り返りを行っている児童を紹介する。	・ 誰でも意識すれば、すぐにできる最も効率的な健康法であることを確認する。 ・ かむことの効果を意識している児童を紹介する。