

特別支援学校・
 中学部(1年)



題材名：「かむことの大切さを知ろう」

食育の視点



食事の重要性

心身の健康

食品を選択する能力

食文化

社会性

感謝の心

本時の目標：○かむことの大切さを知る。
 ○よくかんで食べようとする意欲を持つ。
 ⇒食に関わる資質・能力：(知識及び技能) (学びに向かう力, 人間性等)

		指導上の留意点(○は教師からの発問)	
		T1(学級担任)	T2(栄養教諭・学校栄養職員)
導入	○始まりのあいさつをしましょう。 ○次の食べ物の中から好きな物を選んでみましょう。 ・やわらかい食べ物(バナナ・ラーメン・ポテト) ・とかたい食べ物(りんご・せんべい・チキンカツ)の料理カードを黒板に貼る ・事前に調査して生徒の好む食べ物を選んでおく ・全員に好きな食べ物を発表させる		
	○今日は、かむことの大切さについて栄養教諭・学校栄養職員の先生と勉強しましょう。		
展開		かむことの大切さを知ろう	
	・事前に手を洗わせておき, アルコールで手を消毒してからバナナを配る。 ・生徒が食べている様子を注意深く見守る。	○6つの食べ物の中でやわらかい食べ物(あまりかまなくても食べられるもの)はどれでしょう。3つ選びましょう。 ・バナナ, ラーメン, ポテトを選び黒板に貼る。 ○実際にやわらかい食べ物を食べてみましょう。 ・20回かんでみてどうだったか聞く。 ・やわらかい食べ物はあまりかまなくて飲み込んでいることに気付かせる。 ○かたい食べ物(よくかんでたべないといけないもの)はどれでしょう。	

展 開	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべいを配る。 ・生徒が食べている様子を注意深く見守る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんご、せんべい、チキンカツを選び黒板に貼る。 ○実際にかたい食べ物を食べてみましょう。 ・20回かんでみてどうだったか聞く。 ・かたい食べ物は、よくかまないと食べられないことに気づかせる。
	<p style="text-align: center;"> 実際に食べてみて、かむ回数の違いを実感させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○よくかむことは、いいことがたくさんあるので栄養教諭・学校栄養職員の先生からくわしく話を聞きましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○よくかんで食べると、こんな体にいいことがあります。 ・おなかによいかめばかむほど食べ物がつばとよく混じってドロドロになり、おなかへの負担が少なくなる。 ・脳が元気になる 脳の血の流れがよくなり、脳が元気に活動する。 ・むし歯になりにくい 歯並びがよくなったり、つばがたくさん出たりすることでむし歯になりにくくなる。 <p style="text-align: center;"> 絵カードを使ってわかりやすく説明する</p>
終 末	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭・学校栄養職員の先生のお話はどようでしたか。よくかむと、おなかによくて、脳が元気になって、むし歯になりにくいことがわかりましたね。今日の給食を食べる時に、「よくかむこと」をやってみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○給食の献立には、よくかんで食べるものが出てきます。みなさんしっかりかんで食べましょう。 ・机間指導をして給食の時間に「よくかむこと」をやってみるように意欲を持たせる。
	<p style="text-align: center;"> 今日の給食から、よくかんで食べようとする意欲を持たせる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○終わりのあいさつをしましょう。 	

評 価

- ・かむことの大切さを知ることができたか。(知識・技能)
- ・よくかんで食べようとする意欲が持てたか。(主体的に学習に取り組む態度)



板書計画

かむことの大切さを知ろう

みんなの好きな食べもの
(料理カード)

- ・りんご・ラーメン
- ・チキンカツ・ポテト
- ・バナナ・せんべい

よくかむと…

おなかによい
(絵)

「のう」が元
気になる
(絵)

むし歯になり
にくい (絵)

やわらかいもの
(かまなくても食
べられるもの)
(料理カード)

- ・ポテト
- ・ラーメン
- ・バナナ

かたいもの
(かんで食べない
といけないもの)
(料理カード)

- ・りんご
- ・チキンカツ
- ・せんべい

たくさんいいことがある

月
日
曜日
日直

<参考資料>

・料理カード

(やわらかい食べ物:バナナ, ラーメン, ポテト)

(かたい食べ物:りんご, チキンカツ, 各3種類)

・バナナ, せんべい

・消毒用アルコール

家庭との連携

- ・よくかむメニューを献立表に示し, レシピを紹介する。
- ・給食試食会の時に, かみかみメニューを保護者に試食してもらう。

給食時間での指導

- ・当日の給食時間に, よくかんでいるか確認する。
- ・よくかむメニューの時に, 絵カードでかむことのよさを再度説明する。