

## 第5学年3組 学級活動（食に関する指導）学習指導案

平成20年10月8日（水）2校時

指導者 教諭 渡部 敬

### 1 本時の指導

(1) 題材名 「しっかりかみましよう」

(2) 本時のねらい

- ・ 噛むことの効用を知り、しっかり噛もうとする意欲を高める。

(3) 準備物

- ・ スルメ ・ ご飯 ・ ワークシート ・ パソコン ・ プロジェクター ・ スマートボード

(4) 指導過程

段階	主な学習活動	指導上の留意点
導入 5分	1 ワークシートのイラストの中から好きな食べ物を選ぶ。 ・好きな食べ物に○を付ける。	○ワークシートを配り、同じ画像を画面に提示する。 ○AとB、どちらの個数が多かを聞く。 AとBの食べ物の違いを示す。 A→固い食べ物 B→軟らかい食べ物
展開 35分	2 飲み込むまでの噛む回数を調べる。 ・ゼリーは2, 3回噛むかなあ。 ・ゼリーはあまり噛まなくてもよい。 ・スルメは固いから、30回ぐらいじゃないかな。 ・スルメはなかなか噛めなくて大変だ。  3 噛むことの効用を、コンテンツを使って調べる。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         よく噛んで食べなさいとよく言われると思いますが、よく噛んで食べると何かいいことがあるのでしょうか。                     </div> ・飲み込みやすい。 ・おいしく食べられる。 ・太らないって聞いたことがある。  4 噛むことの脳への影響を知る。  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         噛めば噛むほど、血液がよく流れるのです。その血液は脳にどんどん送られるので、脳にもよいのです。おやつを食べるときにも違いがはっきりしているのです。                     </div> ・噛むと脳の方へ血が流れている。  5 噛む習慣について自己チェックする。 ・ハイ、イエエで自己チェックをする。	○噛むことに関心を持たせるために、一口サイズのゼリーを思い出させ、飲み込むまで何回ほど噛むかを思い出させる。 ○小さなスルメを食べるときは何回ぐらい噛むかを想像させる。 ○スルメを配って噛む回数を記録させる。 ○スルメの噛む回数の方が圧倒的に多いことを確認する。 ○噛むことは結構大変なことを確認したあと、次のように問う。  ○これまでの経験や聞いたこと、予想などを出させる。その後、肥満防止、味覚や言葉への影響、歯の病気予防など、8つの効用をコンテンツで紹介していく。 ○ワークシートに書かせる。 ○味覚への影響の部分で、ご飯を30回以上噛ませて味の変化に気づかせる。 ○脳への影響は最後に回し、画面を進める。  ○噛むことの脳への影響を2つ目のコンテンツを使って紹介していく。 ○画面にあわせて補足説明をする。 ○LIONの8020のサイト内の「そしゃくの習慣をチェックする」を使う。
まとめ 5分	6 授業の感想などを書き、発表する。	○授業を振り返り、思ったこと、感じたこと、考えたことなどをワークシートに書かせ、発表させる。

