

<資料7>

「しっかりかみましよう」の授業

4年生での授業の様子（平成18年7月12日実施）



ワークシートを配り、2種類の食べ物群の中から好きなメニューを好きなだけ選ばせた。固い食べ物と柔らかい食べ物であるが、固い食べ物の方を多く選んだ児童はいなかった。



ゼリーとスルメを各自に配り、飲み込むまでに何回噛むかを記録させ、その違いを比べさせた。圧倒的にスルメの方が多く、150回以上噛んだ児童もいた。



しっかりと噛むことには何かよいことがあるかを考えさせ、「ひみこのはがよいぜ」のコンテンツによりその効用を紹介していった。



味覚の発達について取り上げた後、実際に一口大のご飯を配り、30回以上噛んでから飲み込むようにさせ、味の変化に気づかせた。



脳への影響を取り上げる際に、噛むとこめかみと顎関節の辺りがよく動くことを確認させ、たくさん噛むことで、脳への血流がよくなることを説明した。



噛むことで、確かに脳内の血流が増加している様子を、ネット上の画像を使って紹介した。その後、ライオンのサイトを使い、噛む習慣について自己チェックさせ、感想を書かせた。