

栄養教諭と学級担任との連携例②

実態調査によると、小学校では、栄養教諭による食に関する指導が行われているとの回答が 92%でした。家庭科との連携が最も多いですが、次に多かったのが、特別活動の時間における連携でした。この授業は、食に関する専門性の高い栄養教諭と学級担任とが連携して授業を行った例です。「各教科・領域における食育との関連項目一覧表（小学校）」では、この授業は下記の項目に該当します。

特別活動		
教科・領域	新学習指導要領	現行学習指導要領
特別活動	2 (2) ア 基本的な生活習慣の形成	2 (2) イ 基本的な生活習慣の形成
学級活動	2 (2) ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成	2 (2) カ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
	2 (2) エ 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	2 (2) 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

「各教科・領域における食育との関連項目一覧表（小学校）」から抜粋

小学校第 2 学年 学級活動学習指導案

1 題材名 かむことのひみつをしろう！

学級活動（2）「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」

2 題材設定の理由

(1) 題材について

現在、食事のメニューや調理法の変化に伴い、あまりかまなくても食べることでできる食べ物が多くなってきている。また、子供の好む食べ物はハンバーグや寿司など柔らかくて食べやすいものが多いため、意識してかむことが少なくなってきている。

また、食べることは生きるための基本的活動であり、正しい食習慣は心身の健康に欠かせない。特にそしゃくは消化吸収の補助的機能だけでなく、心身に様々な影響を示すことから、あらゆる年代における健康の維持・増進に重要である。近年では、学童期の生活リズムの乱れやかめない、かまない食習慣などが指摘されている。

そこで本題材では、かむことによる良い効果を知ること、意識的によくかんで食べようとする意欲を持たせることをねらいとする。低学年のうちからかむことの大切さを知り、よくかんで食事をする習慣を身に付けさせたいと考え、本題材を設定した。

(2) 児童の実態について

本学級の児童は、給食の時間をとても楽しみにしている。おかわりをしたくて早く食べようとする児童が数名いる一方で、時間内に給食を食べることができない児童が数名いる。食べきれない原因として、「友達とおしゃべりをしている」「嫌いなものが多く、食べるのに時間がかかってしまう」などが考えられる。また、給食で嫌いな食べ物が出たら、かまずに飲み込もうとする児童がいる。児童の実態を知るために以下のアンケートを実施した。その結果、次のような特徴が分かった。「食べ物は、よくかんで食べている」と回答した 21 名の児童のうち、15 名はかむ回数が 30 回より少なかった。「全児童のうち 7 名が 30 回以上かんでいた」「よくかむ理由として、『のどに詰まるから』が最も多く挙げられていた」「あまりかまない理由として『はやく食べ終わりたいから』が最も多い」これらのことから、よくかんでいると自覚している児童の中にも、食べ物をかむ回数が少ないという実態があると言える。また、消化の働きをよくするためや脳にとって良い影響を与えるためといったかむことの意味

について理解しておらず、のどに詰まらないようにただかんでいたり、早く食べるためによくかまずに飲み込んでいたりする児童の意識の実態を読み取ることができた。いずれにしても、食べるときに「かむ」ことを意識しているとは言えない状況がある。

指導に当たっては、栄養教諭との T T で行い、専門的な立場から「かむことの大切さ」について指導してもらう。アンケート結果からかむ回数が少ないことに気付かせ、どうしてかむことが大切なのか考えさせたい。そこで、「導入」の段階では、かむことに関する事前アンケート結果を出し、実際にはかむことを意識して食べていないことに気付かせる。加えて、「食べものは、なぜよくかまないといけないのだろう」を共通の課題としてつかませたい。「展開」の段階では、実際にするめをかんで、かむことによって、唾液の量や筋肉の動きなどにどんな変化があったのか気付かせたい。そして、栄養教諭の話から、かむことの効果と結び付けながら考えさせたい。そのために、給食のメニュー表を使って、理想のかむ回数を考えさせ、理想の回数でかんだときにどのような効果があるのか栄養教諭から専門的な知識を提示する。また、事前アンケート結果の「かまなかったらどうなるのか」という児童の疑問を取り上げ、よくかまなかった場合の体に及ぼす影響について、資料を基に解説する。「まとめ」の段階では、本日の給食のメニューから料理に応じたかむ回数をめあてとして立てさせ、実践につなげていく。また、個々のめあてについて栄養教諭からも助言をもらい、実践に向けての励みとなるようにしていきたい。

【アンケート】

1 食べものは、よくかんで食べていますか。

よくかんでいる	あまりかんでいない
21 名	11 名

2 その理由を教えてください。

- ・のどにつまるから ・勝手にかんでしまうから ・お母さんに言われるから
- ・味がいっぱいあるから ・病気になりたくないから
- ・固いものを食べられるようにかんでいるから
- ・早く食べたいから ・いつの間にか飲み込んでしまうから ・早くおかわりがしたいから
- ・やわらかいものはすぐかめるから

3 かむことについて、知りたいことや分からないことはありますか。

- ・どうしてかまないといけないのか ・かまなかったらどうなるか
- ・かむことにあごは関係があるか ・何でのどに詰まることあるのか
- ・歯はどうやって生えるのか

3 食育の視点

かむことが健康の維持・増進に重要であることを知り、意識的によくかんで食べようとする態度を育てる。(心身の健康)

4 事前の活動

児童の活動	指導上の留意点	評価（・）評価の観点【】
○題材を知る。 ○自己の食生活を振り返る。	○給食や家での食事をする場面で、かむことに関心がもてるように予告しておく。	・かむことについて、自分の食生活を振り返ることができている。 【関心・意欲・態度】

5 本時の計画

(1) 本時の目標

○よくかんで食べることの大切さを理解する。

【知識・理解】

○自分のめあてを決め、今後の食事で実践しようとする。

【関心・意欲・態度】

(2) 展開

過程	学習活動 予想される児童の反応（・）	教師の指導・支援		評価（・） 評価の観点【】
		T 1 担任	T 2 栄養教諭	
導入	1 かむことについて、日頃の食事を思い出しながら、自分たちの普段のかみ方の実態を知る。	○アンケートの結果を出し、よくかんでいると意識しているが、実際には普段かむことを意識して食べていないことに気付かせる。	○児童の好きな食べ物、あまりかまずに食べられるものが多いということを伝える。	
	2 本時の課題を捉える。			
	たべものは、なぜよくかまないといけないのだろう。			
	3 本時のめあてをつかむ。	㊦ かむことのひみつを見つけよう。		
		○よくかむことには秘密があることを提示する。		
展開	4 するめをよくかんで食べ、気付いたことをワークシートに書き、グループで話し合う。 ・あごが疲れる。 ・かんでいたら柔らかくなった。 ・だ液がたくさん出た。 ・耳の横が動いていた。 ・首のところが固くなった。	○するめをかんだときに、「視点」を手掛かりに気付いたことをまとめさせる。 【視点】 ・かんでいる時、どこが動いているか。 ・だ液の量は増えたか減ったか。 ・するめをかんでみて気付いたこと。	○かむとどこが動くか指で触ったりしてかむときに使う筋肉についても取り上げる。 (口の周り、あごの周り、ほほの周り、こめかみ)	
	5 よくかんで食べることのよさを知る。 ・よくかんだらこんないいことがあるんだ。 ・虫歯になりにくい。 ・おなかにやさしい。 ・頭がよく働く。	○するめをかんで気付いたことを4つの観点到仲間分けしながら板書をする。 ・虫歯になりにくい。	○よくかんで食べることのよさを伝える。	
				・よくかんで食べることの大切さを理解している。 【知識・理解】 (ワークシート・観察)

	・歯並びがよくなる。 6 学習で分かったこと，これから何回かんで食べるかをワークシートに書き，発表する。	・おなかにやさしい。 ・頭がよく働く。 ・歯並びがよくなる。 ○児童のアンケート結果にあった疑問を提示し，栄養教諭に尋ねる。 ・かまなかったらどうなるの。 ○かむことの秘密を黒板に掲示し，それをヒントに何回かんで食べるかワークシートに記入するよう促す。	○かまなかったらどんな困ったことが起きるのか伝える。 ・歯並びが悪くなる。 ○給食の残菜の写真を提示し，限られた時間の中でよくかむためには，食べることに集中することが大事であることを伝える。 ○掲示物を基に，自分の言葉で書けるように助言する。 ○よくかんで食べることの大切さを伝え，実践への意欲を持たせる。	
	㊤ よくかむことで，体にいいことがたくさんある。			
まとめ	7 本時の学習を振り返り，給食のかむ回数についてめあてを立てる。 ・歯が丈夫になるように，固いものも食べる。 ・この料理は固いから 30 回かむようにする。	○ワークシートや板書を基に，本時の学習を振り返らせる。 ○今日の献立を児童に知らせ，めあてが達成できたか確認するよう促す。	○児童が立てためあてについて助言する。	・自分のめあてを決め，今後の食事で実践しようとしている。【関心・意欲・態度】（観察・ワークシート）

6 事後の活動

児童の活動	指導上の留意点	評価（・）評価の観点【】
○自分の立てためあてについて，実践できているか振り返る。	○帰りの会などで，自分のめあてが達成できていたか振り返る時間を設け，実践の継続化を図る。	・自分の立てたかむ回数の目標を意識して実践している。 【思考・判断・実践】 （かむかむカード・観察）