

# 食育の取組み

5年

1 日 時 2020年(令和2年)1月17日(金) 2校時

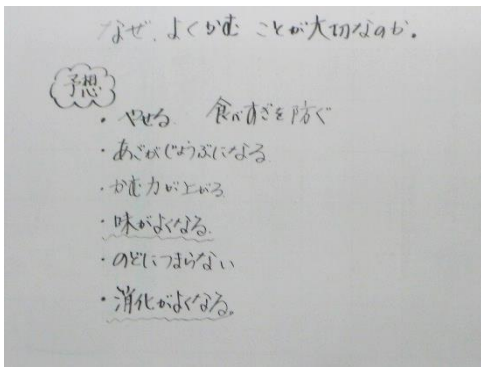
## 2 指導内容

学年	題材	ねらい
5年生	かむことの大切さを知ろう	かむことで唾液が出ること、消化が良くなること、脳が活発になることを理解する。

## 3 指導の様子

噛むことにはどんな良さがあるんだろう？

こんにやくは、スプーンを使うとちぎりやすいよ。



よく噛むことで消化が良くなります。

## 4 成果と課題

### 〈 成果 〉

- よく噛むことで唾液がたくさんたくさん出て、虫歯や、歯茎の病気を防ぐことを理解できた。
- よく噛むことで消化しやすくなり、栄養を全身に届けられることを理解できた。
- よく噛むことで脳の働きが活発になることが理解できた。
- 目の前で調理の様子を見ることができたので、噛み応えのあるものの調理方法を知ることができた。

### 〈 課題 〉

- 講義当日の給食では、どの児童も意識してよく噛んでいたが、時間が経つにつれて意識ができなくなったので、給食の時間に噛むことについて指導していく。

### 【児童の感想】

- だえきがでると、虫歯を防いだり、味が良くなったりすることを聞いて、よく「かむ」を意識しようと思いました。
- かむことがこんなに大事だとは思いませんでした。
- よくかむことでいいことがたくさんあることを知ったので30回をいしきしてよくかむようにしたいです。
- よくかむと根気が増すということを知りました。