

食育の取組み

6年

1 日 時 2020年(令和2年)1月17日(金) 4校時

2 指導内容

学年	題材	ねらい
6年生	かむことの大切さを知ろう	かむことで唾液が出る, 消化がよくなる, 脳が活発ことを知り, よくかむことの大切さを理解する。

3 指導の様子

よくかむために気をつけることは、一口30回かむこと。かみごたえのあるものを食べることです。



かみごたえのある料理の作り方は…



よくかんで食べることで、体にいいことはなんだろう。



4 成果と課題

〈 成果 〉

- よくかむことで唾液が出て病気を防いだり, 消化がよくなり栄養を全身に届けることができたりすることを理解することができた。
- 一口で30回以上かむことやかみごたえのあるものを食べるなど, よくかむためにきをつけることができた。

〈 課題 〉

- 学習したことを日常的に話題にして, 意識させていきたい。また, よくかむことの大切さを日常につなげることができるようにしていきたい。

【児童の感想】

- 今日の食育の授業で分かったことがあります。それは, よくかむことで消化の働きがよくなったり脳の働きが活発になったりすることです。今までは, かむことを意識していませんでしたが, 今日の給食から30回かみながら食べていきたいです。
- よくかむために, かみごたえのあるものを食べるのが大切だと知りました。今日の授業では, かみごたえのある料理の作り方を教えてもらったので, 家で作って食べたいと思いました。