

1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

児童は乳歯から永久歯に生え変わる時期であるため「歯が抜けそう。」「大人の歯が生えてきた。」など、日常から話題になることもあり、歯の変化に関心をもっている。家庭や保育園・幼稚園での経験から、全員が一人で歯をみがくことができる。しかし、給食後の歯みがきでは、力を入れすぎたり、同じところばかりをみがいたり、歯の汚れを落とすことを意識したみがき方は身につけていない。

(2) 題材設定の理由

第一大臼歯は、奥にあることや生えて間もないことから、歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすい。しかし、第一大臼歯が生えてくることやその特徴、それに合ったみがき方については知らない児童が多く、歯を大切にしよう意識しているとは言い難い。そこで、第一大臼歯の特徴や生え変わることはない大切な歯であることを知ることで、歯を大切にしていこうとすることを自分の課題と捉え、正しい歯みがきの仕方を知り、実践していこうとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
第一大臼歯の特徴を知り、特徴にあった正しいみがき方をすることができる。	第一大臼歯がむし歯になりやすい理由や、むし歯にならないようにするためのみがき方を考えることができる。	自分の歯に関心をもち、歯を大切にするために、正しいみがき方を進んで自分の生活に取り入れようとする。

3 本時案

題材名 「はの おうさまを まもろう」 学級活動 (2) ウ 心身共に健康で安全な生活態度の形成		
本時のねらい		第一大臼歯の特徴やみがき方を考え、正しいみがき方をしようとする。
学習活動		教師の指導・支援 (○T1・●T2)
導入	1 本時のめあてをつかむ。	○歯に関するクイズをすることで、歯に関する学習に興味をもてるようにする。 ○乳歯の歯列を掲示し (以下掲示Aとする)、手鏡を使って自分の歯と比べながら観察することで、乳歯が抜けて永久歯に変わることや、第一大臼歯の存在に気付くことができるようにする。 ・掲示Aに第一大臼歯の掲示物を付け加えることで、視覚的に特徴を捉えやすくする。 ●歯の生え変わりについて説明する。 ●第一大臼歯について説明することで、第一大臼歯の特徴を理解できるようにする。 ・生える時期と場所 ・永久歯であること ・大きくて噛む力が強いこと「歯の王様」 ・むし歯になりやすいこと
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> めあて はの おうさまを まもろう。 </div>		
展開	2 第一大臼歯がむし歯になりやすい理由や、そのみがき方を考える。	○掲示Aを見ながらむし歯になりやすい理由を考えることで、第一大臼歯の場所や形の特徴に注目して考えることができるようにする。 ●むし歯になりやすい理由を説明することで、第一大臼歯のみがき方には、工夫が必要であることを捉えさせる。 ・奥にある ・背が低い ・生えたばかりで弱い ・溝がある ・みがきにくい ○代表児童に歯の模型をみがかせ、歯ブラシが上手にあたっているか、視覚的に捉えやすくすることで、歯のみがき方を考えることができるようにする。 ●パワーポイントと模型を使って、第一大臼歯の正しいみがき方を説明する。 ○T2の説明に合わせて、みがき方のポイントを板書することで、この後の実践で確認できるようにしておく。
		○第一大臼歯の特徴から、むし歯になりやすい理由や正しいみがき方を考えることができる。(発言) 【思考・判断・表現】

	3 歯垢染色液で第一大臼歯を染め、みがき方の練習をする。	○歯垢染色液で染めた自分の歯を観察する場を設定することで、歯垢が付いているかどうか視覚的に分かりやすくする。 ・鏡を見ながら練習するよう声をかけ、歯ブラシのあて方を確認できるようにする。 ・みがいている様子を観察し、必要に応じて支援する。	○第一大臼歯の特徴を知り、特徴にあった正しいみがき方をすることができる。 (発言・行動) 【知識・技能】
終末	4 本時のまとめをする。	○分かったことやこれから気を付けたいことを問うことで、今後の生活に生かしていけるよう意識付けをする。	○自分の歯に関心を持ち、歯を大切にするために正しいみがき方を進んで自分の生活に取り入れようとする。(発言) 【主体的に学習に取り組む態度】
	5 親子で仕上げみがきをする。	●仕上げみがきの大切さを伝え、みがき方のポイントを説明する。また、必要に応じて個別指導をする。	

まとめ

- ・はぶらしをあてる。
- ・ぐいとひっぱる。

4 準備物

掲示用イラスト、歯と歯ブラシの模型、手鏡、歯ブラシ、コップ、歯垢染色液、タオル

5 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
歯みがきがんばりカード (1週間)	親子で第一大臼歯の有無をチェックしたり、本時で学習したみがき方を確認したりする欄を設けることで、家庭と連携した実践が継続できるようにする。	第一大臼歯を正しいみがき方でみがこうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】

1年生 授業の評価

【実感】体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

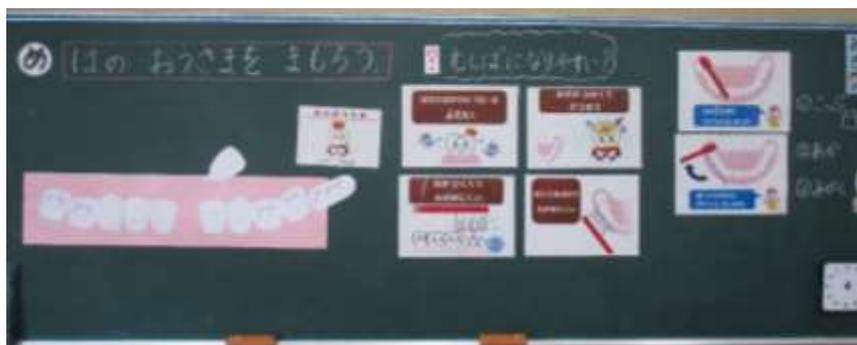
- 歯の模型を使って歯をみがく場を設定することで、工夫しないと歯の王様（第一大臼歯）に歯ブラシが当たらないことを実感することができた。
- 歯の王様（第一大臼歯）または奥歯の染め出しをすることで、汚れを見える化し、汚れを取るための歯みがきのポイントを意識してみがくことができた。また、奥歯のみがきにくさを実感することもできた。
- 歯の王様（第一大臼歯）とその隣の歯のみの大きな模型を使ってみがき方を考えたが、口全体をイメージしにくいことから、みがき方のポイントを捉えにくくなってしまった。

【関連】学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

- 歯列を掲示し、自分の歯と比べたり、生活経験（生え変わり・歯の様子など）を話し合ったりする中で、歯の生え変わりや歯の王様（第一大臼歯）に気づき興味をもつことができた。
- 本時で学習したポイントを掲示したことで、給食後の歯みがきで意識してみがくことができた。

【連携】専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのTT授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

- 歯科衛生士が「歯の王様の特徴」や「歯の王様のみがきかた」について専門的立場から話をすることで、児童は興味をもって聞くことができた。
- 参観日に授業を行うことで、学習内容や児童の様子を保護者にも知ってもらうことができた。また、歯科衛生士が仕上げみがきの仕方をデモンストレーションすることで、保護者に仕上げみがきの仕方やその大切さを知ってもらうことができた。
- 学習した翌日から、「はみがきがんばりカード」に取り組んだ。児童や保護者の振り返り欄から、親子ともに、学習したことを意識しながら歯みがきに取り組むことができていた。保護者からは、「歯の王様を鏡で見ながら、きちんとみがけていた。」というコメントがあった。



1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

おやつについてのアンケートでは、平日・休日3日間のうち全員が何らかの間食をとっていることが分かった。中には、1度に多くのお菓子を食べている児童や食べる時間が決まっていない児童もいた。また、好んで食べているおやつはスナック菓子やアイスなどの菓子類がほとんどで、おにぎりなどの軽食や果物などを食べている児童はあまり見られなかった。このことから、おやつのとり方と健康な体づくりが結び付いていることを意識しているとは言えない。

(2) 題材設定の理由

おやつは、児童が楽しみにしているというだけでなく、栄養や水分を補給しエネルギーのもととなるなど成長を助ける存在である。しかし、おやつのとり方を誤ると、食事を食べられなくなったり、糖分・脂肪分・塩分を取り過ぎ、生活習慣病につながったりする可能性がある。

児童アンケートの結果から、日頃おやつの内容やおやつをとる回数について考える習慣はないと思われる。そこで、おやつの役割やとり方を理解し、体に良いおやつのとり方を実践していこうとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
おやつの役割や体に良いおやつのとり方について理解することができる。	1日に摂取してもよい糖分量をもとに自分の生活を見直し、体に良いおやつのとり方を考えることができる。	おやつと健康の関係に興味をもち、体に良いおやつのとり方を日々の生活に取り入れようとする。

3 本時案

題材名 「体に良いおやつのとりに方について考えよう」		学級活動 (2) エ 食育の観点から踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成	
本時のねらい		糖分量をもとに、体に良いおやつのとりに方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。	
学習活動		教師の指導・支援	評価規準及び評価方法
導入	1 本時のめあてをつかむ。	<p>○「おやつについてのアンケート」の結果を示すことで学習に興味をもつことができるようにする。(おやつランキング)</p> <p>○おやつをとる理由を問うことで、おやつは心の健康やリフレッシュなどの効果があることに気付くことができるようにする。また、おやつには食事からでは不足しがちな栄養を補う役割があることを知らせる。</p> <p>○糖分過多の事例を示すことで、糖分をとりすぎると体に良くないことに気付かせ、本時のめあてにつなげる。</p>	
		<p>めあて おやつのじょうずなとりかたを考えよう。</p>	
展開	<p>2 体に良いおやつとり方について考える。</p> <p>・自分で</p> <p>・全体で</p>	<p>○1日の摂取糖分量の目安(約20g)や、アンケートで出たおやつに含まれる糖分量を知らせることで、自分のとっている糖分量に着目できるようにする。</p> <p>・どの程度砂糖が入っているのかスティックシュガー(1本3g)を使って示すことで、含まれている糖分量やその大きさを視覚的にとらえやすくする。</p> <p>○児童が回答したアンケートを返して、自分のおやつのとりに方を確かめる場を設定することで、生活を振り返り課題を見つけることができるようにする。</p> <p>○ワークシートにおやつと糖分量の一覧を載せておくことで、それを参考に1日分のおやつのメニューを考えることができる。</p> <p>○数人の児童に発表する場を設け、体に良いおやつのとりに方の工夫に気付くことができるようにする。</p>	<p>○おやつの役割や体に良いおやつのとりに方について理解することができる。(発言)</p> <p>【知識・技能】</p> <p>○1日に摂取してもよい糖分量をもとに自分の生活を見直し、体に良いおやつのとりに方を考えることができる。(ワークシート)</p> <p>【思考・判断・表現】</p>

終末	3 本時のまとめをし、これからの自分の生活について考える。	<p>○本時の学習を振り返りながら、どんなことに気を付ければ良いか問い、本時のまとめをする。</p> <div data-bbox="363 392 1125 589" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さとうのとりすぎに気をつける。 ・食べるものやりょうに気をつける。 </div> <p>○学習をもとに、これからのめあてを考えようと投げかけ、今後の生活に生かすよう意識付ける。</p>	<p>○おやつと健康の関係に興味をもち、体に良いおやつのとりを日々の生活に取り入れようとする。(発言・ワークシート)</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>
----	-------------------------------	--	--

4 準備物

おやつについてのアンケート結果、おやつの挿絵と糖分量が分かるスティックシュガー、ワークシート

5 事前の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
アンケート	好きなおやつ(5つ)、平日と休日のおやつの種類とおやつをとる回数を記録させ、実態を把握したり、資料を作成したりしておくことで、家庭生活と学習をつなげて考えることができるようにする。	

6 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
がんばりカード (1週間)	授業で考えためあてを確認しながらがんばりカードを作成する場を設定することで、意識が継続できるようにする。 保護者に協力を依頼し、家庭と連携した実践が継続できるようにする。	おやつと健康の関係に興味をもち、体に良いおやつのとりを日々の生活に取り入れようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】

2年生【体にいいおやつのとりにかたについて考えよう】

番 名まえ _____



◆1日のさとうのりょう

g (グラム)

スティックシュガー

本分



◆おかしにふくまれる さとうのりょう

グミ1こ  1本	キャラメル1こ  2本	あめ1こ  2本	クッキー1まい  2本	シュークリーム1こ  3本	かしパン1こ  3本	ヨーグルト  3本
だいふくに  3本	ゼリー1こ  3本	ホットケーキ1まい  3本	パニアアイス  4本	ソーダアイス  4本	プリン1こ  4本	ドーナツ1こ  7本
チョコレート1まい  7本	リンゴ半分  5本	バナナ1本  7本	オレンジジュース  5本	スポーツドリンク  10本	カルピス  11本	サイダー  17本

◆おやつメニューを考えてみよう!

メニュー1

メニュー2

	本		本
	本		本
	本		本
合計	本	合計	本





2年生 授業の評価

【実感】 体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

○それぞれのおやつに含まれる糖分量を示すことで、「思ったより（おやつに含まれる）糖分量が多かった。」「これから糖分量を意識して、食べる量に気を付けたい。」などの実感をもっておやつの選び方を考えようとする事ができた。

●糖分量をグラム数で示しただけでは、おやつの適切な組み合わせを考えづらい児童が多かった。

【関連】 学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

○日頃食べているおやつと学習テーマを結び付けることで、学習意欲を持続させることができた。

【連携】 専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのTT授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

○参観日に行くことで、学習内容や児童の様子を保護者にも知ってもらうことができた。

○学習した翌日から、「がんばりカード」に取り組んだ。糖分量に気を付けたおやつのとりに方を日々の生活に取り入れようとしていた。保護者からは「家族で話し合う良い機会になった。」「自分で糖分量に気を付けておやつを選んでいた。」などのコメントがあった。



1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

おやつについてのアンケートでは、平日・休日3日間のうち全員が何らかの間食をとっていることが分かった。また、好んで食べているおやつはスナック菓子やアイスなどの菓子類がほとんどで、家庭で用意されているものである。このことから、おやつのとり方と健康な体づくりが結び付いていることを意識しているとは言えない。

(2) 題材設定の理由

おやつは、児童が楽しみにしているというだけでなく、栄養や水分を補給しエネルギーのもととなるなど成長を助ける存在である。しかし、おやつのとり方を誤ると、食事を食べられなくなったり、エネルギー量(カロリー)・脂肪分・塩分などを取り過ぎ、生活習慣病につながったりする可能性がある。

児童のアンケートの結果から、日頃おやつの種類や量・回数について考える習慣はないと思われる。そこで、おやつの役割やとり方を理解し、カロリーを気にした体に良いとり方を実践していこうとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
おやつの役割、それに含まれるエネルギー量や適量を理解することができる。	おやつに含まれるエネルギー量をもとに適量を考えて、体によいおやつのとり方を考えることができる。	健康を考え、おやつの種類や量などを決めて、体に良いおやつのとり方を日々の生活に取り入れようとする。

3 本時案

題材名 「体に良いおやつのとりに方について考えよう」 学級活動 (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			
本時のねらい		カロリーをもとに、体に良いおやつのとりに方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。	
学習活動		教師の指導・支援 (○T1・●T2)	評価規準及び 評価方法
導入	1 本時のめあてをつかむ。	○「おやつについてのアンケート」の結果を示すことで学習に興味をもつことができるようにする。(おやつランキング) ○カロリー過多の事例を示すことで、おやつをとりすぎると体に良くないことに気付かせ、本時のめあてにつなげることができるようにする。	
		めあて 体によいおやつのとりに方を考えよう。	
展開	2 おやつ役割について知り、体によいおやつのとりに方を考える。 ・全体で	●おやつ役割や1日に必要なエネルギー量、また、おやつにとってよいエネルギー量について説明することで、カロリーという視点で考えることができるようにする。 ・エネルギー量=カロリー ・1日：約1800カロリー ・おやつ：約200カロリー ○それぞれのおやつに含まれるカロリーを示しながら、全体でモデルとなるおやつを選び方を話し合うことで、個人で考える際の一助となるようにする。選ぶ視点として、「200カロリー」「リフレッシュ」などを確認しておく。	○おやつ役割、それに含まれるエネルギー量や適量を理解することができる。(発言) 【知識・技能】
	・個人で	○児童が回答したアンケートを返して、自分のおやつのとりに方を確かめる場を設定することで、生活を振り返り自分に合った体に良いおやつのとりに方を考えることができるようにする。 ●アンケート結果から課題があると判断した児童に対して助言を行う。 ○数人の児童が発表する場を設けることで、おやつを選ぶ際の新たな視点をもつことができるようにする。	○おやつに含まれるエネルギー量をもとに適量を考えて、体によいおやつのとりに方を考えることができる。(ワークシート) 【思考・判断・表現】

終末	4 本時のまとめをし、これからの自分の生活について考える。	○本時の学習を振り返りながら、どんなことに気を付ければ良いか問い、本時のまとめをする。	○健康を考え、おやつの種類や量などを決めて、体に良いおやつのとり方を日々の生活に取り入れようとする。 (発言・ワークシート) 【主体的に学習に取り組む態度】
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> まとめ ○カロリーに気をつけて食べる。 ○食べるものやりに気をつける。 </div>	○学習をもとに、これからのめあてを考えようと投げかけ、今後の生活に生かすよう意識付ける。	

4 準備物

おやつについてのアンケート結果、おやつの挿絵とカロリーが分かる絵カード、ワークシート

5 事前の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
アンケート	好きなおやつ(3つ)、平日と休日のおやつの種類とおやつを食べている回数を記録させ、実態を把握したり、資料を作成したりしておくことで、家庭生活と学習をつなげて考えることができるようにする。	

6 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
がんばりカード (1週間)	授業で考えためあてを確認しながらがんばりカードを作成する場を設定することで、意識が継続できるようにする。 保護者に協力を依頼し、家庭と連携した実践が継続できるようにする。	○健康を考え、おやつの種類や量などを決めて、体に良いおやつのとり方を日々の生活に取り入れようとする。(発言・ワークシート) 【主体的に学習に取り組む態度】

3年生【体にいいおやつのとりにかたについて考えよう】

3年 名前 _____

め

◆おやつでとってよいエネルギー量

_____キロカロリー



◆体によいおやつのメニューを考えよう

メニュー1

	キロカロリー
	キロカロリー
	キロカロリー
合計	キロカロリー

メニュー2

	キロカロリー
	キロカロリー
	キロカロリー
合計	キロカロリー

ま

ふ

3年生 授業の評価

【実感】 体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

- それぞれのおやつに含まれるカロリーを示すことで、「自分のおやつはカロリーが多すぎた。」「ちょうどよいカロリーだった。」などの実感をもって、おやつの選び方を考えようとする事ができた。
- 菓子袋にある成分表を提示することで、おやつによってカロリーが違うことに気づき、おやつ選びに活用できることを実感した。
- おやつの種類を多く提示したことで、自分のおやつのカロリーを計算したりおやつを選んだりするのに時間がかかったため、十分に体にいいおやつについて実感することができなかった児童がいた。

【関連】 学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

- 日頃食べているおやつと学習テーマを結び付けることで、学習意欲を持続させることができた。

【連携】 専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのT T授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

- 栄養教諭が「おやつの役割」や「おやつでとることができるエネルギー量（カロリー）」について専門的立場から話をすることで、児童は興味をもって聞くことができた。
- 参観日に授業を行うことで、学習内容や児童の様子を保護者にも知ってもらうことができた。
- 学習した翌日から、「がんばりカード」に取り組んだ。おやつの種類や量などを決めて、体に良いおやつのとりを日々の生活に取り入れようとしていた。保護者からは「カロリーに気を付けて選んでいこうと話しました。」というコメントがあった。



1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

給食時では、早く食べようとするあまり、噛むことを意識できていない児童や飲み物で食べ物を流し込む児童が多い。また噛みごたえによる食材選択のアンケートによると、柔らかい食べ物を好む傾向や、よく噛まないで飲み込めないものは避けがちである。そのため、よく噛んで食べよう、好き嫌いをなく苦手なものでも少しずつ食べる量を増やしていこう、と声をかけている。

(2) 題材設定の理由

よく噛んで食べることは、心身の健康を保つことと強く結び付いている。児童の実態から、よく噛むことの大切さを知ったり、どうすればよく噛むことができるか考えたりする場が必要であると考えた。そこで、よく噛むことの大切さを児童に知らせ、食材の選択の仕方や日頃から自分でできる食べ方の工夫を考え実践していこうとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
食べ物や食べ方は、心身の健康と関係していることを理解し、食べ方を工夫することができる。	噛みごたえのある食べ物や食べ方について考え、自分の生活を見直すとともに、解決方法を考えることができる。	食べ物や食べ方と健康のつながりに関心をもち、噛みごたえのある食べ物や食べ方を進んで自分の生活に取り入れようとする。

3 本時案

<p>題材名 「よくかんで食べよう」</p> <p>学級活動（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</p>			
<p>本時のねらい</p>		<p>噛みごたえのある食べ物や食べ方を考えて、日々の生活に取り入れようとする。</p>	
<p>学習活動</p>		<p>教師の指導・支援</p>	<p>評価規準及び 評価方法</p>
<p>導 入</p>	<p>1 本時のめあてをつかむ。</p>	<p>○「8020運動」を話題に出して、私たちの健康を保つために、よく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切であることに目を向けることができるようにする。</p> <p>○アンケートをもとに、噛む回数や食べ終わるまでの時間を振り返ることで、本時のめあてに繋げる。</p>	<p>○食べ物や食べ方は、心身の健康と関係していることを理解することができる。（発言）</p> <p>【知識・技能】</p>
	<p>めあて よくかむために、自分ができることを考えよう。</p>		
<p>展 開</p>	<p>2 食べ物や食べ方について考える。</p>	<p>○よく噛むためにどんなことができそうか尋ねることで、食べ物や食べ方に着目できるようにする。</p> <p>○昔と現代の食事内容と噛む回数、「噛みごたえ早見表」を提示することで、食材の違いが噛む回数に関係していることに気付くことができるようにする。</p> <p>○「噛みごたえ早見表」から気づいたことを発表する場を設けることで、食材を選ぶことによって、よく噛む生活を送ることができることを理解し、噛みごたえがある苦手な食材でも食べようと意欲をもたせる。</p> <p>○噛みごたえがある食べ物ばかりではないことを取り上げ、その場合の食べ方について考えることができるようにする。</p> <p>・児童の発言を「食べ物」と「食べ方」の視点で板書する。</p>	<p>○噛みごたえのある食べ物や食べ方について考え、自分の生活を見直すとともに、解決方法を考えることができる。（発言・ワークシート）</p> <p>【思考力・判断力・表現力】</p>

終末	3 本時のまとめをし、これからの自分の生活について考える。	○本時の学習を振り返りながら、どんなことに気を付ければ良いか問い、本時のまとめをする。	○食べ物や食べ方と健康のつながりに関心を持ち、噛みごたえのある食べ物や食べ方を進んで自分の生活に取り入れようとする。(ワークシート) 【主体的に学習に取り組む態度】 ○食べ物や食べ方は、心身の健康と関係していることを理解し、食べ方を工夫することができる。(ワークシート) 【知識・技能】
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>まとめ (食べ物)・かみごたえのある食べ物を食べる。 (食べ方)・よくかむ。 ・早食いをしない。 ・飲み物で食べ物を流しこまない。</p> </div> <p>○学習をもとに、これからのめあてを考えようと投げかけ、今後の生活に生かすよう意識付ける。</p>	

4 準備物

アンケート結果、噛みごたえ早見表・噛みごたえがある食品の例(掲示物)、ワークシート

5 事前の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
アンケート	噛む回数、食べる時間、好きなメニューについてのアンケートから、実態を把握したり、資料を作成したりしておくことで、生活と学習をつなげて考えることができるようにする。	

6 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
がんばりカード (1週間)	授業で考えためあてを確認しながらがんばりカードを作成する場を設定することで、意識が継続できるようにする。 保護者に学習内容を通信等でお知らせし、家庭と連携した実践が継続できるようにする。	○食べ物や食べ方と健康のつながりに関心を持ち、噛みごたえのある食べ物や食べ方を進んで自分の生活に取り入れようとする。 【主体的に学習に取り組む態度】

4年生【よくかんで食べよう】

番 名前

め

よくかむために、どんなことができるでしょう。

予想

分かったこと

ま



かみごたえ 早見表



 プリン	 バナナ	 ポテトチップス	 りんご	 わかめ	 だんご	 アーモンド			
 じゃがいも(ゆで)	 えだまめ(ゆで)	 たら(やき)	 こんにゃく	 さけ(やき)	 きゅうり(生)	 いか(生)	 はす(酢づけ)	 牛もも(ソテー)	
 かぼちゃ(ゆで)	 トマト(生)	 納豆	 ごぼう(ゆで)	 こまつな(ゆで)	 だいこん(生)	 鶏もも(ソテー)	 キャベツ(生)	 豚ヒレ(ソテー)	 たくあん
 きぬごし豆腐	 たまごやき	 食パン	 プロセスチーズ	 ごはん	 スパゲティ(ゆで)	 ピザ	 油あげ	 にんじん(生)	 さきいか
 1	 2	 3	 4	 5	 6	 7	 8	 9	 10

かみごたえのある食品の例^{れい}

しょくもつせんい おお
食物繊維が多い



ごぼう



れんこん



キャベツ



ほうれんそう



しいたけ



しめじ

きんせんい かた
筋繊維が固い



とりもも肉



牛赤身肉

すいぶん すく
水分が少ない



するめ



レーズン



魚のひもの



フランスパン

だんりよく
弾力がある



こんにゃく



えび



いか



たこ

4年生 授業の評価

【実感】 体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

○ 噛む回数・食べる時間のアンケートや、かみごたえ早見表を使うことで、「今まではやわらかい食べ物を3回ぐらい噛んで食べていた。」など、自分があまり噛んでいないことを実感し、これからは固いものを積極的にとって、噛むことを意識しようという発言がワークシートに見られた。

● 体験活動を設定していなかったため、噛みごたえのある食べ物がどのような噛みごたえなのかを実感として理解しにくかった。

【関連】 学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

○ 噛む回数・食べる時間のアンケートと学習テーマを結び付けることで、学習意欲を継続させることができた。

○ 給食時、よく噛んだり一口の量を調節したりするなどの食べ方を意識する姿が見られた。

【連携】 専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのTT授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

○ 参観日の授業を行うことで、学習内容や児童の様子を保護者にも知ってもらうことができた。



1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

歯と口の健康に関して、むし歯を予防するために歯みがきが必要なことは理解できている。しかし、歯みがきだけでは落としきれない歯垢があることや、歯肉炎という歯ぐきの病気があることは知らない児童が多い。6月にあった歯科検診の結果、歯肉炎にかかっている児童が10名中4名、歯垢が残っていると指摘された児童が3名いる。給食後の歯みがきもおしゃべりをしながらみがくなど、いい加減になっている児童も見られる。

(2) 題材設定の理由

歯肉炎は小学生の3割が罹患していると言われている。児童の実態から、本学級でも歯肉炎にかかっている児童がいるが、歯ぐきの健康に対する意識は高くない。この疾患は、原因である歯垢を除去することで改善でき、児童自身が理解して対処する行動を学ぶことは、大変有意義である。

そこで、プラークコントロールの重要性を取り上げ、自分の歯科検診の結果から、歯ぐきの健康に目を向けさせ、歯ブラシやデンタルフロスを使って歯垢をとる練習をすることで、自らを律し生活習慣の改善をはかる一助としたい。そして、歯ぐきを健康に保つために自分ができることを決め、実践していこうとする態度を育てたいと考え、本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
歯肉炎は、原因である歯垢を除去することで改善されることを理解し、自分に合った方法で歯をみがいたり、デンタルフロスを使ったりすることができる。	歯肉炎の原因となる歯垢を落とすための方法について考えることができる。	自分の歯と口の状態に関心をもち、歯肉炎を予防するために自分ができることを決め、実践しようとする。

3 本時案

題材名 「歯ぐきを大切にしよう」			
学級活動 (2) ウ 心身共に健康で安全な生活態度の形成			
本時のねらい		歯肉炎について知り、歯ぐきの健康を保つためにできることを考え、これからの生活に生かそうとする。	
学習活動		教師の指導・支援	評価規準及び評価方法
導入	1 本時のめあてをつかむ。	<p>○歯や口が健康とはどういう状態か尋ねたり、歯科検診の結果について確認したりする場を設けることで、歯ぐきの健康に目が向けられるようにする。</p> <p>○歯肉炎は思春期から症状が出やすいこと、歯垢が多く残ると歯周病菌が増え、歯周病となり、歯が抜ける原因につながることで、口の中の状態によって歯垢の残り方は様々であることを説明する。</p>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>めあて 歯ぐきの健康を保つために自分ができることを考えよう。</p> </div>		
展開	2 自分の歯ぐきを観察し、歯ぐきの健康のためにできることを考える。	<p>○自分の口の中の状態を確かめるために、資料をもとに、歯肉炎になっている歯ぐきと健康な歯ぐきの様子を比べ、観察のポイントに気付くことができるようにする。</p> <p>○一人1つ鏡を渡し、色や形、硬さや出血について確かめる場を設定する。また、タブレット端末で歯ぐきの様子を撮影し、事後の活動で活用できるようにする。</p> <p>○歯肉炎の原因は歯垢(プラーク)であることを確認し、歯垢を取り除くためにはどうすればよいか問うことで、適切な歯みがきが必要であることや、歯ブラシだけでは歯垢が取りきれない場所があることに気づかせる。</p> <p>○デンタルフロスの使い方を動画で見せ、実際に鏡を見ながら行うよう助言することで、デンタルフロスを適切に使い、歯と歯の間にある歯垢を取り除くことができるようにする。その際に、使用後のデンタルフロスを見るよう声をかけ、歯と歯の間に汚れが残っていることが実感できるようにする。</p>	<p>○歯肉炎は原因である歯垢を除去することで改善されることを理解し、自分に合った方法で歯をみがいたり、デンタルフロスを使ったりすることができる。(発言・行動)</p> <p>【知識・技能】</p> <p>○歯肉炎の原因となる歯垢を落とすための方法について考えることができる。(発言・ワークシート) 【思考力・判断力・表現力】</p>

終末	<p>3 本時のまとめをし、これからの自分の生活について考える。</p>	<p>○本時の学習を振り返りながら、歯ぐきの健康を健康に保つためにどんなことに気を付ければよいか問い、本時のまとめをする。</p> <div data-bbox="316 412 1155 636" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>まとめ 歯ぐきの健康を保つためには、歯ブラシを適切に使うことや、デンタルフロスを使って歯の間の歯こうを取りのぞくことが大切。</p> </div> <p>○歯と口の健康を保つために定期的な歯科医院の受診も大切だということを付け加えるとともに、生活の中で実践していきたいことを尋ね、生活に生かせるよう意識づける。</p>	<p>○自分の歯と口の状態に関心を持ち、歯肉炎を予防するために自分ができることを決め、実践しようとする。(発言・ワークシート) 【主体的に学習に取り組む態度】</p>
----	--------------------------------------	--	---

4 準備物

歯科検診の結果、動画（全国小学生歯みがき大会）、ワークシート、手鏡、タブレット

5 事前の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
歯科検診（行事）	歯科検診の結果から、実態を把握したり、資料を作成したりしておくことで、自分の歯と口の状態に関心をもって学習に取り組むことができるようにする。	

6 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
歯みがきがんばりカード（1週間）	<p>本時で学習した歯垢の取り除き方を確かめる欄を設けることで、意識が継続できるようにする。</p> <p>1週間実践した後、再度歯ぐきの観察・比較を行い、取り組みについて振り返り、意識向上を促す。</p>	<p>自分の歯と口の状態に関心を持ち、歯肉炎を予防するために自分ができることを決め、実践しようとする。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>

5年生 授業の評価

【実感】 体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

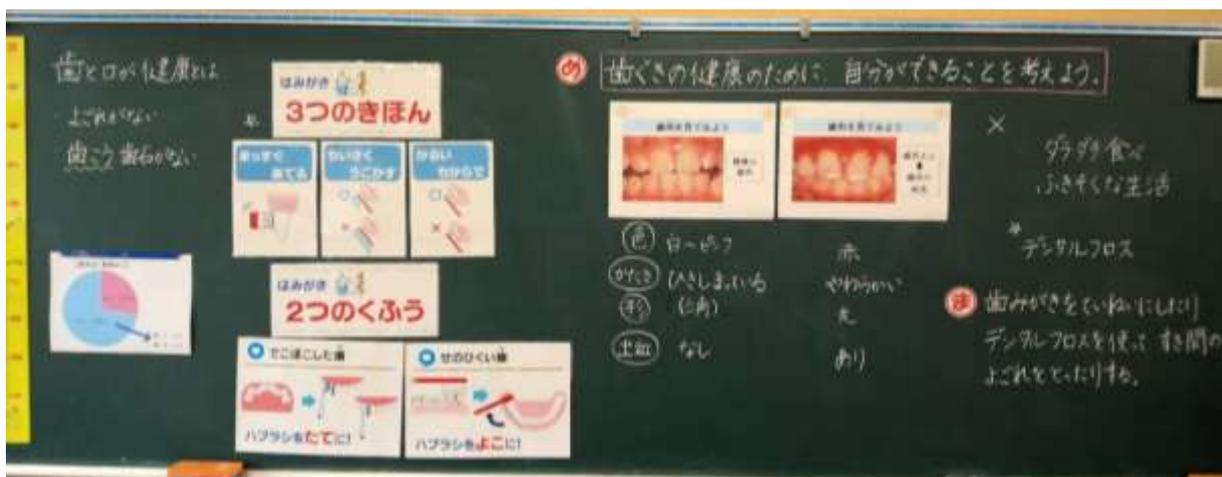
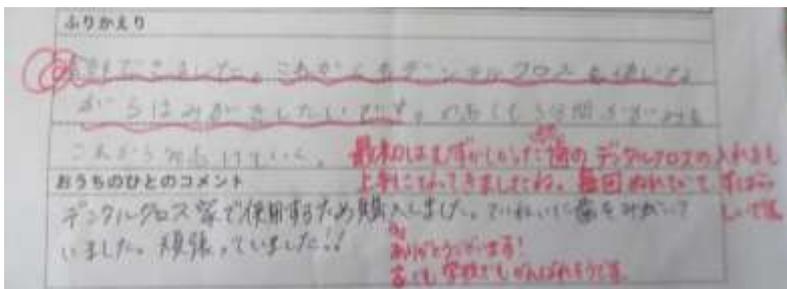
- 健康な歯ぐきのポイントで、自分の歯茎を観察する場を設けることで、児童は学習内容を自分に引き寄せて考えることができた。
- 実際にデンタルフロスを使う場を設定することで、歯と歯の間に残っている歯垢が見える形となり「汚れをとっておかなくちゃ。」「歯と歯の間の汚れをとるためには、デンタルフロスを使うことが大切だ。」と実感することができた。
- 歯ぐきの観察やデンタルフロスの演習など時間を十分に確保するために、提示資料の精選を図る必要がある。

【関連】 学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

- 歯科検診（学校行事）の結果を提示したことで、児童は歯肉炎、歯垢、それらの予防方法に着目して意欲的に学習を進めることができた。
- デンタルフロスが話題となり「家族も使っているよ。」「糸だけのを使っている。」など、自分や家族の生活を振り返り、学びと生活を結びつけて考えることができていた。

【連携】 専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのTT授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

- 参観日に授業を行うことで、歯肉炎は思春期から罹患する確率が高くなることを保護者にも知らせることができた。また、歯ぐきの見分け方やデンタルフロスの使い方などを共有することで、家庭での実践につなげることができた。
- 学習した翌日から、「はみがきがんばりカード」に取り組んだ。保護者からは、「(家でも使用できるように)デンタルフロスを購入した」「歯をきれいにしているのをよく見かけるようになった」というコメントがあった。
- 各種保健関係の研修会で紹介されている日本学校歯科医会主催「全国小学生歯みがき大会」提供の指導DVDを活用することで、専門的な知識や技能を獲得することができた。



1 児童の実態と題材について

(1) 児童の実態

給食時は早食いの児童は少なく、よく噛んでいるように見えるが噛む力が弱く、食べ物がずっと口の中に残っている児童が多い。また、なぜよく噛んで食べないといけないのかと問うと、明確な答えは返ってこず、噛むことに関してあまり意識していないと思われる。

(2) 題材設定の理由

よく噛んで食べることは、心身の健康を保つことと強く結び付いている。児童の実態から、よく噛むことが具体的にどのような効果をもたらすか捉え、そのために自分ができることを考える場が必要であると考えた。そこで、「噛む回数」だけでなく、「噛む力」にも着目させ、改めて「噛むことの大切さ」と「そのためにできること」について話し合う場を設け、これからの食生活に生かそうとする態度を育てようと本題材を設定した。

2 評価規準

知識・技能	思考力・判断力・表現力	主体的に学習に取り組む態度
よく噛んで食べること（噛む回数・噛む力）や噛むことの良さについて理解することができる。	これまでの自分を振り返り、噛む回数を増やすための食材選択や調理法の工夫を見つけ、自分なりの改善方法を考えることができる。	よく噛むことと健康のつながりに関心をもち、自分なりの改善方法を日々の生活に取り入れようとする。

3 本時案

題材名 「噛むことの良さとよく噛むためにできることを考えよう」 学級活動（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			
本時のねらい		よく噛んで食べるためにできることを見つけ、自分なりの改善方法を日々の生活に取り入れようとする。	
学習活動		教師の指導・支援（○T1・●T2）	評価規準及び評価方法
導入	1 本時のめあてをつかむ。	○試合中にガムを噛んでいるスポーツ選手の写真を提示し、噛むことのメリットに着目することができるようにする。 ●噛むことは、集中力や判断力を高めるなどの効果があることを伝え、興味関心を喚起する。 ○他にも噛むことのメリットがないか問うことで、本時のめあてにつなげる。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> めあて かむことの良さとよくかむためにできることを考えよう。 </div>			
展開	2 噛むことの良さを考える。 3 噛む回数・噛む力を捉え、改善方法を考える。	●噛むことの良さを予想する場を設けた後、栄養教諭が児童の考えについて整理・解説することで、理解を深めることができるようにする。 「は」…歯の健康をたもつ 「が」…かみ合わせが良くなる 「い」…胃の働きを助ける 「の」…脳の働きをよくする 「ち」…力がでる ○かみかみセンサーを付けて、大豆を噛む場を設けることで、噛む回数が同じでも、口の中の大豆の状態は人によって違うこと（噛む力）に気づくことができるようにする。 ※T2は個別に児童の状況について補足説明する。 ・大豆5粒：10回、20回、30回噛む。 ○自分の結果をもとに、これからどのように噛む力を付けていけそうかを問いかけることで、自分なりの改善方法を考えることができるようにする。 ●改善のポイントとして、噛む力を鍛える・保持する・向上させるの視点を紹介し、児童が自分なりの方法を見つけやすくする。 ・かみごたえのある食べ物を食べる ・具材を大きく切る ・いろいろな食べ物を組み合わせる など	○よく噛んで食べること（噛む回数・噛む力）や噛むことの良さについて理解することができる。（発言） 【知識・技能】 ○これまでの自分を振り返り、噛む回数を増やすための食材選択や調理法の工夫を見つけ、自分なりの改善方法を考えることができる。（ワークシート・発言） 【思考力・判断力・表現力】

終末	4 本時のまとめをし、これからの生活について考える。	○本時の学習を振り返りながら、どんなことに気を付ければ良いか問い、本時のまとめをする。	○よく噛むことと健康のつながりに関心を持ち、自分なりの改善方法を日々の生活に取り入れようとする。 (ワークシート) 【主体的に学習に取り組む態度】
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よくかんで食べると体全体に良い。 ・かむ回数だけでなく、かむ力も意識して食べる。 </div>	○学習をもとに、これからのめあてを考えようと投げかけ、今後の生活に生かすよう意識付ける。	

4 準備物

ガムを噛むスポーツ選手の写真、はがいのちの掲示物、よく噛んで食べた時の脳の血流の写真、かみかみセンサー、大豆、ワークシート

5 事後の活動

児童の活動	教師の指導・支援	学習評価
がんばりカード (1週間)	授業で考えためあてを確認しながらがんばりカードを作成する場を設定することで、意識が継続できるようにする。	よく噛むことと健康のつながりに関心を持ち、自分なりの改善方法を日々の生活に取り入れようとする。
かみかみレシピ (課外：家庭科)	ワークシートに噛みごたえのある食材と噛みごたえを残す調理法を書いておくことで、レシピ作成のヒントになるようにする。また、保護者に協力を依頼し、家庭と連携した実践が継続できるようにする。	【主体的に学習に取り組む態度】

6年生【かむことの良さとよくかむためにできることを考えよう】

番 名前



1. 大豆をかんで、大豆の様子を観察しよう。

かむ回数	大豆の様子に○をしましょう。
10回	つぶつぶ(大) ・ つぶつぶ(中) ・ つぶつぶ(小)
20回	つぶつぶ(大) ・ つぶつぶ(中) ・ つぶつぶ(小)
30回	つぶつぶ(大) ・ つぶつぶ(中) ・ つぶつぶ(小)

2. 友だちと比べてどうでしたか？

自分は かむ力が強い ・ まあまあかむ力がある ・ かむ力が弱い

3. よくかむための工夫を書いてみよう。



6年生 授業の評価

【実感】体験活動を盛り込んだ活動を設定し、実感を伴った理解を促すこと

- 「かみかみセンサー（咀嚼計）」をつけて大豆を噛む場を設けて他者と比較させたり、事前活動で行った給食時の噛む回数調べの結果と献立を結び付けて考えさせたりすることで、児童は噛む力に個人差があることや、自分に合った調理の方法や食材選択の工夫が必要であることを理解することができた。

【関連】学級活動と生活経験や他教科・領域等との関連を図った体系的な指導

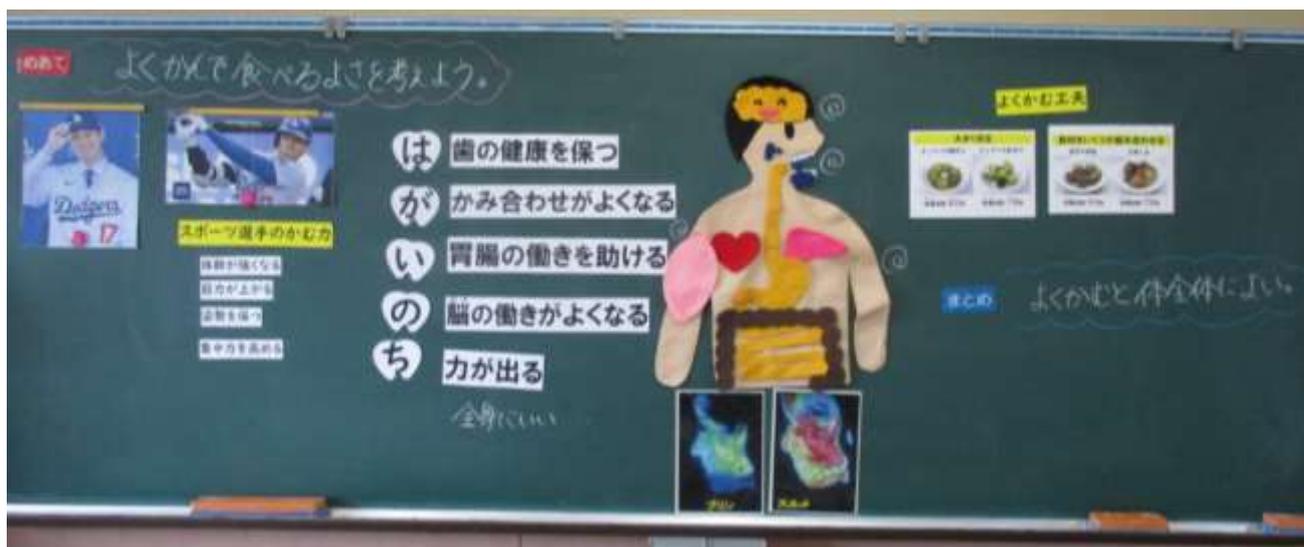
- 本時で学習した、よく噛むための工夫を生活にも応用できるように、夏休みの家庭科の宿題を【よくかんで食べられる「かみかみレシピ」を考えよう】に設定した。児童は「するめいかを入れることで長く噛むことができ、うまみが出ていた。」「ねぎやウインナーなどを大きく切って噛みごたえがアップできました。」など学びと生活を結び付けることができていた。

よくかんで食べられる「かみかみレシピ」を考えよう		よくかんで食べられる「かみかみレシピ」を考えよう	
<p>材料・分量 (5) 人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シーマン 1kg ・ニンジン 1本 ・玉ねぎ 1個 ・スライス肉 たくみ ・かたくりこ 大さじ1 ・しょうゆ 小さじ1 ・おろし金 1本 ・たまご 1個 	<p>①かみごたえのある食べ物を使う</p> <p>根菜類 乾燥物</p> <p>小魚 弾力のある魚介類</p> <p>②かみごたえをアップする方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 具材を大きく切る <input type="checkbox"/> いろいろな食べ物を組み合わせる 	<p>材料・分量 (4) 人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり 1本 ・キャベツ 150g ・りんじん 60g ・塩 ツタ ・お酢 小さじ2 ・醤油 小さじ2 ・卵黄 1 ・ごま油 大さじ1+ ・かつお 2g 	<p>①かみごたえのある食べ物を使う</p> <p>根菜類 乾燥物</p> <p>小魚 弾力のある魚介類</p> <p>②かみごたえをアップする方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 具材を大きく切る <input type="checkbox"/> いろいろな食べ物を組み合わせる
<p>作り方の手順</p> <ol style="list-style-type: none"> ①シーマン半分を2cm程度に切る。 ②にんにく・玉ねぎをみじんぎ ③おろし金でスライス肉をすりつぶして小さく切り混ぜる。 ④玉ねぎ・ニンジン・おろし金・お酢・醤油・ごま油・たまごを混ぜる。 ⑤シーマンの油をとり、両面を焼く。 	 <p>感想 小、小さく入れることでよくかんで食べることができた。 お酢を入れることで酸味がでて、うまみが出ていた。</p>	<p>作り方の手順</p> <ol style="list-style-type: none"> ①キャベツは大きめに1cm幅に切る。 ②きゅうりは薄く輪切りにして塩もみする。 ③その後すべての野菜、かつお節を加えてよく混ぜる。 	<p>できあがり（もりつけ開くとくは写真）</p>  <p>感想 コリコリ感がでてとてもおいしい。 かたくりこが、自分でもたえられた。 うまい！</p>

【連携】専門的な知識を生かしたゲストティーチャー、養護教諭や栄養教諭とのTT授業、家庭・地域への健康づくりに対する啓発

- 栄養教諭が専門的立場から話をすることで、児童は「噛むことの良さ」や「噛む回数を増やすための食材選択や調理法の工夫」について、理解を深めることができた。
- 参観日に授業を行ったり、夏休みの家庭科の宿題【よくかんで食べられる「かみかみレシピ」を考えよう】に親子で取り組んでもらったりすることで、児童と同様に保護者にも「噛むことの良さ」や「よく噛むための工夫」を知ってもらうことができ、家庭への啓発につながった。

母の感想 スルメイカを肉に混ぜ”入れる”
 想はなかったなのでびっくりしました。かむゴとに
 りま汁を添じら小ておいしかったです。ピマン
 は祖父の作り野菜だったので、家族も喜びました。
 最初から最後まで自分で作り、これも立派
 だったと思います！ありがとうございます。ごちそうさま。



給食時の嘔む回数調べ

	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28		
	月	火	水	木	金	合計	平均
A	708	779	39	283	484	2293	458.6
B	1372	1511	1111	1418	936	6348	1269.6
C	1345	1513	809	1050	1153	5870	1174
D	686	504	444	286	458	2378	475.6
E	1114	696	930	1047	829	4616	923.2
F	1106	1164	721	756	566	4313	862.6
G	657	637	75	317	327	2013	402.6
H	1425	671	600	1058	531	4285	857
T	1199	975	660	630	694	4158	831.6
平均	1068	938.889	598.778	760.556	664.222	4030.44	806.089

24	月	ごはん 牛乳 芋どりのコーンフレークフライ ゆかりあえ かみなり汁	<p>副菜 芋かりあえ 主菜 わかどりのコーンフレークフライ 主菜 ごはん 副菜 かみなりじりる</p>
25	火	キムタク 牛乳 ほうれんそうの中華あえ	<p>主菜 キムタクどん 主菜 ほうれんそうの中華あえ 副菜</p>
26	水	わかめうどん 牛乳 ぎゅうりの酢のもの 手作りおしパン	<p>主菜 わかめうどん 主菜 ぎゅうりの酢のもの 副菜 てづくりおしパン</p>
27	木	コッパパン 牛乳 さけのレモンソースかけ ミネストローネ 黒豆きなこクリーム	<p>主菜 コッパパン 主菜 ミネストローネ 副菜 そのた くらまのきなこクリーム 副菜 さけのレモンソース</p>
28	金	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎ焼き みそ汁 一口サイズのゼリー	<p>主菜 ごはん 主菜 みそしる 副菜 そのた ぶた肉のねぎ焼き 副菜 ひとくちおしパン</p>

児童の振り返り

- ・水曜日はうどんにかむ回数が少なかったけど、月曜日のごはんの日はみんなすごくかんでいた。
- ・何も口の中に入れずにかむと100回ほどであごがつかれるのに、口の中に入れてると全然つかれない。
- ・パンを一番かんでいると思っていただけ、私は丼をよくかんでいて、かみかみセンサーを使っていっぱいかんでいることが分かった。
- ・いろいろな食材が入っているのはかむ回数がとても多い。食材が多いと、かむ回数が多い。
- ・ごはんの日はしっかりかんでいるけど、麺の日はご飯の日と比べると、何百回もかむ回数が減っていると分かりました。
- ・ごはんや丼には具が固いものが多かったなので、かむ回数がめんの日より増えるということが分かった。