

食に関する指導「かむことについて考えよう」

栄養教諭が、4年生のクラスで食に関する指導を行いました。はじめに、顔側面から写した「食べる前」「スルメを食べている時」「プリンを食べている時」の三枚のサーモグラフィの写真を見せました。噛む回数が多くなると顔の表面の温度が上がり、赤く表示されています。三枚の写真がどんな時なのかを巡り、子どもたちは口々に意見を出しながら、「プリンよりはスルメの方が、よく噛んでいる」との考えに集約されていきました。



食べる物による噛む回数の違いに興味に向いていったところで、先生が今日のめあて「かむことについて考えよう」を示しました。「どうして噛むの?」との問いかけには、子どもたちからは「食べ物が小さくしないと飲み込めない」「いっぱいかんで栄養を取る」「消化に良くない」と的確な答えが返ってきました。



噛むことが身体に良いことを具体的に考えるために、弥生時代の女王だった卑弥呼の食事について紹介しました。卑弥呼は、50分近くかけて食事を取っていたそうです。現代の人は1回の食事で660回噛んでいます、卑弥呼は現代人の6倍の約4000回も噛んでいたようです。そして、よく噛んでいた卑弥呼にちなんで「ひ・み・こ・の・



- ①…ひまを防ぐ
- ②…味覚がよくなる
- ③…こえがハッキリ伝わる
- ④…のうの働きがよくなる
- ⑤…歯がじょうぶになる
- ⑥…がんじょうになる(身体が)
- ⑦…いの調子が良くなる
- ⑧…ぜんりょくでがんばれる

は・が・い・ぜ」の8文字で噛むことの大切さを考えました。それぞれの文字から想像されることを子どもたちは、発表しました。噛むことと結びつけが難しい文字もありましたが、みんなの考えを出し合い左表のようにまとめることが出来ました。

最後に、「カレーライス、きんぴらごぼう、ごはん、プリン、りんご」の5つを噛む回数の順に並べてみました。「柔らかい物は、あまり噛まない。」「好きな物は、味わってよく噛んで食べる。」と子どもたちが並べた順番は様々でした。先生はカレーライスとご飯を取り上げ、水分のルーが入っているのでカレーライスの噛む回数をご飯より少なくなってしまうと説明しました。まとめのワークシートには、「やわらかい物もよくかんで食べる」「カレーライスを今までのんでいたけど、ちゃんと味わって食べたい」との振り返りが書かれており、食事での噛むことの大切さを理解してくれたようです。

