

(3) 食に関する指導

① おし歯予防のための食に関する指導の意義

1日3食、規則的に、栄養素のバランスのとれた食事をとることは、日頃から体の抵抗力を保持し、全身の健康に必要不可欠であり、同時に歯・口の健康を保つ上でも基本的な要件である。

学校での歯と口の健康づくりを通して、子ども一人一人のQOL（Quality of Life）を向上し、確かな健康観を確立するとともに、生涯を通じて健康を保持増進し、健康な生活が実践できる資質や能力の基礎を培うことが食育の推進を図るためにも重要である。

【食育と関連した指導の視点】

1 噛む、飲み込む、ゆっくり食べる、適切な容器や器具を使用するなど食べる機能(特に咀嚼)や食べ方などのマナーや摂食機能発達支援のための指導

2 砂糖が多く入った食品などによる間食、清涼飲料水などの適切な摂取によるプラークコントロールや望ましい食習慣の形成のための指導

3 硬さや粘りなどの食物物性を考慮した食物の提供、摂取と咀嚼など口腔機能の健全な発達・保持のための食の指導とそれに資する食習慣の形成のための指導

4 甘味、塩味、酸味、苦み、香り、食感などを味わい、豊かな味覚・嗜好を形成できるようにするための味覚などの発達支援のための指導

② 食に関する指導の実践例

ア 教科等における指導例

教科等における歯と口の健康づくりは、体育科（保健体育科）を中心に、家庭科（技術・家庭科）や理科など各教科において健康に関する指導と関連を図り指導している。

他にも、学級活動（ホームルーム活動）には「（２）日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全（小中高共通）において、「ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成」（小学校）など発達段階に応じた内容が掲げられ、「現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進すること」が示されている。本手引では、学級活動における指導例を紹介する。

【授業事例紹介 その１】 観点：「咀嚼のしかた」

小学校第２・３年生・学級活動（２）学習指導案

指導者 T1 教諭
T2 栄養教諭

- 1 題材 よくかんで食べよう
- 2 ねらい よくかんで食べることの効果を、「さきいか」を口にし、食べ始めの時とかみ進めた時の感触やつばの量の違いを比較するとともに、気づいたことや感じたことを栄養教諭の専門的な話と関連づけることにより、咀嚼することの大切さを理解し、望ましい食習慣を形成する態度を育てることができる。
- 3 食育の視点 心身の健康
- 4 展開

学習活動	指導上の留意点 ○T1（学級担任）●T2（栄養教諭）	資料	目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉
1. 本時のめあてを知る。	○本年度から取り組まれている「カミカミメニュー」の「カミカミ」という言葉に着目させ、「かむこと」に意識が向いたところで、本時のめあてを位置づける。 めあて：かむことについて考えよう。		
2. 課題をつかむ。	○本時の課題を提示する。 ・児童アンケート内容①「普段から食べ物をよくかんでいますか？」の結果を提示するとともに、日ごろから「よく噛んで食べなさい。」と学校の先生やおうちの人から言われることを想起させた後、本時の課題を提示する。	アンケート結果	

<p>3. 体験する。</p> <p>4. 考える。</p> <p>5. 発表する。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かだい：かむと どんないいことがあるのかな。</p> <p>○噛むことを意識した体験をさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体験内容と記録することを説明した後、「さきいか」を実際に咀嚼させる。 ・ 5回噛んだ時点と50回噛んだ時点での、「唾液の出方」と「さきいかの感触」について、噛んで感じたり、思ったりしたことをもとに記録させる。 ・ 「唾液の出方」については、「どちらが多かったか。」「さきいか」の感触については「どちらが柔らかかったか。」という観点で、ワークシートに記録させる。 ・ 「唾液の出方」や「柔らかさ」以外に気づいたことがあれば、自由に記録させる。 ・ 児童がワークシート内に記録しやすいように、2つの観点对比させて記録させておく。 <p>○体験した結果をもとに、結果内容を班で交流させたあと、本時の課題を再度、確認させ、「噛むこと」について考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 気づいたことも併せて交流させ、考えさせる。 ・ 交流を通して、気づいたり、考えたりしたことも記入させる。 <p>【個】記録することが困難な児童には、段階的に支援を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①記録の観点を再確認する。 ②「その他気づいたこと」については聞き取りをして記入させる。 <p>○ワークシートの記録内容をもとに、児童の2つの観点到に沿った体験結果やその他の気づきについて、発表させ、発表内容を板書に位置づける。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>【予想される児童の気づき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ よく噛んだ方(50回)が、つばの量は多い(増えた)。 ・ よく噛んだ方(50回)が、食べ物の形は小さくなる。 ・ 30回よりも50回の方が柔らかくなり、のみ込みやすくなった。 ・ 50回噛むと、味がしなくなった。 </div>	<p>さきいか</p> <p>ワークシート</p>	<p>噛み進めることで変化する食べ物の違いを理解することができる。</p> <p>【知識・技能】〈ワークシート・発言〉</p>
--	---	---------------------------	---

<p>6. まどめる。</p>	<p>○虫食い状に表したまどめの文章を提示し、まどめさせる。</p> <p>〈まどめ〉</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>食べ物をよくかむと、口の中の(つば〈だ液〉)の量がふえる。また、(あご)はつかれるが、食べ物(さきいか)の大きさは(小さく)なり、(のみこみ)やすくなる。</p> </div> <p>○栄養教諭の話聞かせ、よく噛むことの大切さをより深く認識させる。</p> <p>●栄養教諭は児童の体験結果やそのほかの気づきをもとに、噛むことによって生じる効果について説明を行う。</p> <p>〈噛むことによって生じる効果〉</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・つば(唾液)の働きによる効果 ・胃腸の消化吸収 ・歯並びの矯正 ・味覚の発達 など</p> </div>	<p>まどめ掲示 用</p>	
<p>7. ふりかえりをする。</p>	<p>○これからの学校給食や家庭での食事の際、どのように食べていきたいかをワークシートに記入する。</p> <p>【振り返り】</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>・これから、ご飯も30回ぐらいはかんで食べていきたい。 ・かたいものもいやからず50回ぐらいかんで食べることにする。 ・つばがたくさん出たら、のみこむようにしたい。 ・食べ物の形が小さくなるまでかんでいきたい。</p> </div>		<p>噛むことの効果 を理解することが できている。 【知識・技能】〈ワークシート〉</p>

*事前・事後の活動として以下の内容が想定される。
 事前の活動：食べ方（かむこと）に関するアンケート
 事後の活動：給食の時間の実践、振り返り

【授業事例紹介 その2】 観点：「おやつのと리카た」

小学校第4学年 学級活動（2）学習指導案

指導者 T1 教諭
T2 栄養教諭

- 1 題材 おやつのと리카方を考えてみよう
- 2 ねらい おやつのと리카方について、おやつ役割や、適量や内容について具体的に理解できるように、実物やキャラクターを用いて知らせることで、自分の食べ方を振り返り、今後の食べ方を工夫しようとする意欲を育てる。
- 3 食育の視点 心身の健康
- 4 展開（45分）

学習活動	指導上の留意点	資料	目指す児童の姿 【観点】〈評価方法〉								
<p>1. めあてを知る。</p> <p>2. 自分のおやつを食べ方を思いだしながら、課題について考える。</p>	<p>○T1（学級担任）●T2（栄養教諭）</p> <p>○めあてを提示する。 めあて：おやつのと리카方を考えよう</p> <p>○おやつにどんなものを食べているか問いかける。 ・菓子パン、スナック、おにぎり等</p> <p>○課題を提示する。 かだい：おやつは食べてよいのかな？</p> <p>○よいと思う人、よくないと思う人にその理由を発表させる。</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;">「よい」</td> <td style="width: 50%; border: none;">「よくない」</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">・元気になる</td> <td style="border: none;">・虫歯になる</td> </tr> <tr> <td style="border: none;">・リラックス</td> <td style="border: none;">・太る</td> </tr> <tr> <td style="border: none;"></td> <td style="border: none;">・夕食が食べられなくなる</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>意見が出にくいときは、おうちの人から、「ごはんの前におやつを食べ過ぎてごはんをたべないことがあるってきいているよ」とヒントをだす。</p> </div> <p>●栄養補給・リラックス（楽しみ）のためであるということを知る。 （150～180キロカロリー）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事と食事の間・・・時間 ・適当な量（実物をみせる）・・・量 	「よい」	「よくない」	・元気になる	・虫歯になる	・リラックス	・太る		・夕食が食べられなくなる		
「よい」	「よくない」										
・元気になる	・虫歯になる										
・リラックス	・太る										
	・夕食が食べられなくなる										



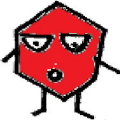

<p>3. まとめをする</p> <p>4. ふりかえりをする。</p>	<p>・おやつっちの紹介（*1）・内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べる時間（タイミング）を考える ・食べる量を考える ・食べる内容を考える ・はみがき <p>●まとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>おやつは食事のひとつであり、きもちをげんきにするから食べ方をくふうして食べよう。</p> </div> <p>○自分のこれからのめあてを書かせる。 机間巡視し、アドバイスをする。</p> <p>○わかったこと・感想等を書き発表させる。</p> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>廊下に種類別のおやつサンプルをおいておくので、実物を見て確認するよう伝える。</p> </div>	<p>おやつっちのキャラクター</p> <p>ワークシート</p>	<p>自分のおやつを食べ方を振り返り、改善しようとする具体的な目標を決めている。 【主体的態度】〈ワークシート〉</p>
--------------------------------------	---	-----------------------------------	--



*事前・事後の活動として以下の内容が想定される。

事前の活動：おやつに関するアンケート

事後の活動：めあてカードによる振り返り

*1 おやつっちプロフィール

おやつっち名前	プロフィール	すみか
<p>あまっち</p> 	<p>さとういっぱいのおやつ 泣く子もだまる人気者 しかし、おし歯きんにも人気！</p>	<p>ジュース スポーツドリンク ガム あめ キャラメル プリンゼリー ようかん アイスクリーム あんぱん ラムネ グム かんづめのくだもの</p>
<p>べたあまっち</p> 	<p>油・さとうが多いおやつ じつは、いちばん子どもを太らせる名人</p>	<p>チョコレート ケーキ ドーナツ アイスクリーム クッキー かしパン シュークリーム カステラ ホットケーキ</p>
<p>からっち</p> 	<p>しおの多いおやつ 血管を弱らせる 食べすぎ注意！</p>	<p>ソーセージ ウインナー ちくわ するめ あられ せんべい</p>
<p>べたからっち</p> 	<p>しおと油の多いおやつ 食べ出したら止まらない ごはんのじゃまをする名人</p>	<p>ポテトチップス ラーメン 焼きそば ハンバーガー くしかつ たこやき おこのみやき ポテトフライ</p>

ほねっち 	カルシウムの多いおやつ ぐんぐんのびる子どもの味方 じょうぶなほねで元気ハツラツ！	牛にゅう チーズ ヨーグルト こんぶ
なちゆるるさん 	自然のくだものや野菜 季節のかおりのはいたつ人 元気なえがおをとどけてくれる	くだもの 焼きいも ゆでたまご おにぎり おちゃ 水 とうもろこし だんご

*参考文献(イラスト、プロフィール)「がんばれきゅうしょくぼうや」健学社 堀井秀美 著

【授業事例紹介 その3】 観点：「歯の健康と食生活」

小学校第6学年 学級活動(2) 学習指導案

指導者 T1 教諭

T2 栄養教諭

- 1 題材 歯の健康と食生活
(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 ねらい おし歯を予防するための食生活について、栄養教諭の話の聞いたり、食生活の工夫を話し合う活動を通して理解し、自身の食生活を改善し、おし歯予防に取り組もうとする意欲を持つことができる。
- 3 食育の視点 食の重要性
- 4 展開 (45分)

学習活動	指導上の留意点	資料	目指す児童の姿 【観点】<評価方法>
1. おし歯の問題点を考える。	○T1 (学級担任) ●T2 (栄養教諭) ○めあてを提示する。 めあて：歯の健康と食生活について考えよう。 ○おし歯の問題点を考えさせる。 ・痛い ・食べ物をよくかめない ・悪化すると歯が抜けることがある ○おし歯ができる仕組みを知らせ、食生活も原因のひとつであることを確認する。		
2. おし歯を予防するための食生活について考える。	○課題を提示する。 課題：おし歯にならないためには、どのような食生活をすればよいだろうか？ ○おし歯予防に必要な食生活について考え、発表させる。		

	<ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムを多くとる ・甘いおやつを食べすぎない。 ・よくかんで食べる。 <p>●むし歯を予防する食生活について、図やグラフを用いて説明する。この時、給食時の様子を紹介するなどし、自分の食生活と関連づけることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇カルシウムを多く含む食品について ◇おやつの内容やとるタイミングについて ◇唾液の働きやかみごたえのある食品について 	<p>カルシウムを多く含む食品（図）</p> <p>口腔内のp hグラフ</p> <p>唾液の働き</p> <p>かみごたえのある食品（図）</p>	
<p>3. 改善の工夫を考える。</p>	<p>●食生活のポイントについて、空欄部分を埋めさせ、できていることに丸をつけさせる。</p> <p>（小魚）や（牛乳）など（カルシウム）をとる。</p> <p>（おやつ）は（さとう）の多い（おかし）や（飲み物）を多くとらない。</p> <p>（おやつ）を（だらだら）食べない。</p> <p>（かみごたえ）のあるものを食べる。</p> <p>よく（かんで）食べる。</p> <p>○できていないことについて、グループで改善の工夫を考え、発表させる。</p>	<p>ワークシート</p>	<p>食生活の工夫を考えることができてきている。【思考・判断・表現】〈机間巡視〉</p>
<p>4. まとめる。</p>	<p>○まとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>むし歯にならないためには、カルシウムをしっかりとること、おやつのとりに気を付けること、よくかんで食べるのが大切。</p> </div>	<p>ワークシート</p>	
<p>5. 振り返りをする。</p>	<p>○むし歯を予防するためのめあてを記入する。</p>	<p>ワークシート</p>	<p>自分の食生活を振り返り、改善しようとする具体的な目標を決めている。【主体的態度】〈ワークシート〉</p>

*事前・事後の活動として以下の内容が想定される。

事前の活動：健康診断（歯科検診）、おやつ調べ

事後の活動：自分で決めたことを実行できているか振り返り（給食の時間等）

イ 給食の時間における指導例

給食の時間における食に関する指導は、学校給食の献立を通じて、栄養的な特徴等を学習させたり、教科等で取り上げられた食品や学習内容を確認したりするなど、献立を教材として用いた指導を行う場面となる。この指導は、栄養教諭による直接的な指導や資料提供を行う等、連携をとって進めることが大切である。

給食の時間 学習指導案

- 1 献立名 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの味噌煮 かきたまコーンスープ
- 2 対象校種 小学校
- 3 題材名 唾液のはたらき
- 4 ねらい 歯の健康に必要な唾液がたくさん出るように、よくかんで食べる意欲を持つことができる。
- 5 食育の視点 心身の健康
- 6 学習教材 6年理科「水溶液の性質」
関連内容
- 7 本時の学習

過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点	資料等
導入	1	1. クイズを考える。	○歯のクイズを出す。 Q. 私たちが毎日している歯によくないことは何？ A. 食べること	(クイズに関する動画) ・クイズ
展開	2	2. 唾液によって、歯の健康が守られていることを知る。 3. よくかむことで唾液がたくさん出ることを知る。	○口の中のpHの変化と歯の状態を知らせる。 ・食後、口の中は酸性に傾き、歯が少しずつ溶けている。 ・しばらくすると中性に戻り、歯が修復される。→唾液の働きによる。 ○唾液をたくさん出すにはよくかむことが必要であることを知らせる。	・pH変化のグラフ ・歯が溶け出している絵 ・歯が修復される絵 ・よくかむ絵
まとめ	1	4. よくかんで食べる意欲を持つ。	○今日のおかずはかみかみメニューであることを知らせる。	・給食の写真

- 8 評価 唾液をしっかりと出すために、よくかんで食べようとしているか。

*「かみかみメニュー」と関連付けた配布資料を学級担任が活用した食に関する指導も想定される。

給食の時間 学習指導案

- 1 献立名 米粉パン 牛乳 グリンスープ 豚肉のオーロラソース炒め
大根サラダ
- 2 対象校種 小学校低学年
- 3 題材名 カルシウムをしっかりとろう
- 4 ねらい カルシウムの働きを知り、しっかりと食べようとする意欲をもつことができる。
- 5 食育の視点 食の重要性、心身の健康
- 6 学習教材
関連内容
- 7 本時の学習


過程	時間 (分)	主な学習内容・活動	指導上の留意点	資料等
導入	2	1. カルシウムの働きを知る。	○キャラクターを使用し、カルシウムの働きを知らせる。 ・骨だけでなく、歯とつくるもとになっている。 ・永久歯に生え替わると、一生大事にしなければならないことを伝える。	カルシウムのキャラクター
展開	5	2. カルシウムを多く含む食品を知る。 3. 歯に関するクイズに挑戦する。	○カルシウムが多い食品を知らせ、本日の給食に、牛乳、ほうれん草、わかめが使用されていることに気づかせる。 ○食事やおやつを食べると、少し溶けてしまう歯の表面を、カルシウムが治している(再石灰化)ことを知らせる。	・カルシウムの多い食品一覧 ・歯のイラスト ・食事、おやつ、ジュースのカード ・むし歯菌、唾液のイラスト
まとめ	1	4. 歯の健康を守るために、カルシウムと歯みがきが必要なことを知る。	○カルシウムをたくさん必要とする時期であることと、歯を健康を守るため、歯みがきの重要性を知らせ、まとめとする。	

- 8 評価 カルシウムが多く含まれている食材を、しっかりと食べようとしているか。


ウ 家庭への啓発活動例

学校給食での取組や、かむことの大切さを、給食だよりにより家庭へ伝えている。


「給食だより」



よくかんで食べよう



〇〇市の給食では、毎月必ず、かみかみメニューが登場します。かみかみメニューとは、噛みごたえのある食材や、大き目に切った食材を使用した料理です。子どもたちに、よく噛んで食べることを意識してもらうことがねらいです。



噛むことの良さ その5 ～だ液がよくでる～

よく噛んで食べると、だ液が多く分泌されます。このだ液には健康を守るさまざまな役割があります。

まず、だ液で口が潤うことで、病気の原因となる菌が、口内につきにくくなります。まただ液には、食品添加物やたばこなどに含まれる、発がん性物質の毒性を抑える働きがあるため、がん予防の効果も期待できます。

ほかに、だ液にはむし菌をふせく働きがあります。むし菌は、食べ物の糖分をもとに酸を作り、これがむし菌の原因となります。だ液は酸を洗い流すとともに、酸で溶けた歯の表面を再石灰化で修復し、歯を強くしてくれます。ただし、間食が多かったり、甘い飲み物を頻繁に飲んだりすると、再石灰化が追いつかず、むし菌になってしまいます。唾液のパワーを十分に発揮できるように「ダラダラ食い」をやめ、何でもよく噛んで食べて、だ液をしっかり出しましょう。

6月号 給食だより

〇〇市学校給食センター

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、丁寧に歯をみがきましょう。



よくかむと どんないいことがあるのだろうか？



① 消化を助けます。
食べものをこまかくすると同時にだ液の分泌を高めて消化を助けます。

③ 頭の働きをよくします。
よくかむことは、脳の働きをよくし、ストレスの解消にもつながります。

② むし歯を予防します。
よくかむことで、あごが発達し歯並びもよくなります。

④ 食べすぎを予防します。
よくかんでいるうちに、満腹感を感じ食べすぎを防ぐことができます。

かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい ←



プリン



トマト



食パン



りんご



ごはん



大根



蓮根



人参



するめいか

→ かたい

〈かみごたえのある食べ物〉

① 食べたときに、カリカリ・シャキシャキと音がするもの
→ ナッツ・たくあん・サラダ・りんご・なし

② よくかまないで、飲みこめないもの
→ ごぼう・にんじん・たけのこ・切り干し大根などの乾物

③ かみきりにくいもの
→ 干しいたけ・こんにゃく・きのこ・いか・たこ



よくかんで食べよう