

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	菰野町立千種小学校
取組の名称	かむことについて考えよう
実施時期	令和5年6月7日（水）
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	<input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
取組内容	<p>よくかむことが健康な体作りのために大切であることを理解し、普段からよくかんで食べようとする児童を増やすことを目的としておこないました。対象は4年生54人です。</p> <p>まず、よくかんで食べるとどんなよいことがあるか、知っていることを発表しました。子どもたちからは、消化を助けることや、味わうため等の意見がでました。次に、実際にかむ動作をしました。かむ動作をすることで、口の中の様子や顔の動きについて確かめました。この時に、よくかむと唾液がたくさん出ることを押さえました。さらに、かんでいる時に、顔のどこが動いたか顔のイラストを使いながら確かめていきました。ここでの気づきを、「かむことの良さ」につなげました。例えば、唾液がたくさん出ることで、食べ物が小さくなり消化を助けたり、口の中の食べカスをあらいながしたりすることです。最後に、よくかむためにはどうしたら良いかを考えました。普段から歯ごたえのあるものを意識して食べたり、かむ回数を増やしたりすることができることに気づけました。</p> 