

平成 31 年度食育の日の取り組みの指導参考資料【よく噛むこと 音編】

毎年行われている〈区立保育園の食育の日の取り組み〉の内容が決定いたしました。

その中から【よく噛むことについて】の参考資料を掲載いたしますので是非参考にしてください。

給食食材や栽培物を使って子どもたちが実際に体験しながらできる活動になっています。媒体として書き込める表や噛むことが体にいいことの標語とイラストも作っているのでご活用ください。以下、台本と活動の具体例です。

準備 1 『よく噛むとどんな音がするかな』の台本を読む。(紫の字がセリフになっています)

< 使用媒体 >

- ・ 給食食材や栽培物
- ・ 噛むことが体にいいことの標語とイラスト
- ・ 音の表

【ステップ1 導入のおはなしをする】

普段みんながご飯を食べる時、必ず口の中でもぐもぐと噛んでから飲み込んでいますよね。じっくり噛むとよく分かることがあります。例えば音です。何も食べていない時はカチコチと奥の歯が鳴る音が聞こえます。では、食べ物を噛んでいる時にはどんな音がするでしょうか。

【ステップ2 音の表を準備する】

音の表を一枚コピーして壁等に貼る。

表の食材の部分に使用する食材をイラストや文字等で書き込む。

【ステップ3 食材を噛んでみる】

食材を子どもたちに噛んでもらう。

よく噛んで口の中でしている音を感じてみてください。さあ、どんな音がしましたか？みんなが感じた音を教えてください。

それぞれの食材を食べた後に、子どもたちからどんな音がしたかを聞き取り、矢印の下の空欄部分に音を書き込みます。意見は無理にまとめようとせず、書けるだけ書き込むとよいでしょう。

噛むことを意識することで、口の中で音がしていること、食材ごとの音や感触の違いを感じることをねらいとしています。固定観念にとらわれず子どもたちが感じるままの音を拾ってみてください。

この活動を通して噛む楽しさを感じてもらえたらと思います。

平成 31 年度食育の日の取り組みの指導参考資料【よく噛むこと 味編】

毎年行われている〈区立保育園の食育の日の取り組み〉の内容が決定いたしました。

その中から【よく噛むことについて】の参考資料を掲載いたしますので是非参考にしてください。

給食食材や栽培物を使って子どもたちが実際に体験しながらできる活動になっています。媒体として書き込める表や噛むことが体にいいことの標語とイラストも作っているのでご活用ください。以下、台本と活動の具体例です。

準備 1 『よく噛むとどんな味がするかな』の台本を読む。(紫の字がセリフになっています)

< 使用媒体 >

- ・ 給食食材や栽培物
- ・ 噛むことが体にいいことの標語とイラスト
- ・ 味の表

【ステップ 1 導入のはなしをする】

普段みんながご飯を食べる時、必ず口の中でもぐもぐと噛んでから飲み込んでいますよね。じっくり噛むとよく分かることがあります。例えば味です。みんながどのくらい噛んでいるのか、どんな味がするのかを確かめてみましょう。

【ステップ 2 味の表の準備をする】

味の表を一枚コピーして壁等に貼る。

表の“たべもの”の部分に使用する食材をイラストや文字等で書き込む。

【ステップ 3 食材を噛んでみる】

食材を子どもたちに噛んでもらう。

1の食べ物をまず、いつものように噛んでみて飲み込むまでの回数を数えてみましょう。

どんな味がしましたか？味が分からなかったらもう一回よくかんで、味を感じてみてください。

いくつかの食材を使って回数と味を聞き取り書き込んでいきます。

(回数には子によってかなりバラつきがあるかと思いますが、～回と幅が大きくなってもかまいません。)

味の引き出し(表現の仕方)は子によっては少ないことも予想されます。状況によって大人がヒントを出してあげてください。味が分からないという答えもよいですが、食感などに視野を広げてみてもいいかもしれません。

みんなが味を感じている場所は口の中にある“べろ”です。すぐにごっくんと飲み込んでしまうより、口の中にある時間が長い方が味を感じやすくなります。


お料理には塩や醤油やお砂糖など調味料を使いますね。調味料は食べ物の周りについているので食べてすぐに味を感じやすいです。でも、調味料で味をつけなくても食べ物そのものにも実は味があります。その味を感じるためにはよく噛んで食べ物の中の味が出てくるのを待たないといけません。

大人になるとだんだんと味の違いを感じるのが難しくなってきます。みんなの方が先生たちよりいろんな味を味わうのが上手なんですよ。せっかく味わう力があるのに、味わわずに飲み込んでしまうのはもったいないですよ。食事の時はよく噛んでいろんな味を感じてみてください。

食べ物によって噛む回数や味が変わることを活動を通して共有してみてください。子によっても異なるということにも触れてみていいでしょう。

かんだらどんな音がした？

たとえば

 りんご			
--	--	--	--



たとえば

シャキシャキ			
--------	--	--	--

	たべもの	かんだ かいすう	どんなあじが した？
1		かい	
2		かい	
3		かい	
4		かい	