

【よくかんで食べよう】



カミカミ名人
きなこさん

11月の給食目標は「よくかんで食べよう」でした。11月から12月にかけて3年生の学級活動でよくかんで食べるための授業を行いました。

錦江台小学校のカミカミ名人(うさぎのきなこさん)の食べる様子を見て、実際に大豆を30回かんでみました。よくかむことで口の中の大豆が小さくトロトロになり、だ液(つば)とよく混ざることによって栄養になりやすいこと、新鮮な血液が体中をめぐって私たちの心や体が喜ぶことなどを学習しました。給食で時々登場する“かむことを意識してもらうメニュー”を食べ慣れてもらえると嬉しいです。

めあて どうしてよくかんで食べたいといけな
いのかわるかな。

1 チャレンジ30カミカミ。口の中はどうなったかな。
目の前の大豆は、どうなったかな。おぼえていよう。
 10 回かんだとき…… こなごなでななつたさ。
 20 回かんだとき…… こなごなになった。はじがきい
ころにもなり、つぶつぶ
 30 回かんだとき…… なした。おいしいがた

2 よくかんで食べること のよい点を書きましょう
 ① 食べすぎをふせぐ。
 ② おなかがよくなる。
 ③ のうのりたつきがよくなる。
 ④ おし歯になりにくい。

まとめ けんこうになるためによくかんで
食べる。

3 かみかみ目標
苗めよくなる ために
 ひとくち 30 回かんで食べます。

めあて どうしてよくかまないといけな
いのかわるかな?

1 チャレンジ30カミカミ。口の中はどうなったかな。
目の前の大豆は、どうなったかな。おぼえていよう。
 10 回かんだとき…… こなごなでななつたさ。
 20 回かんだとき…… トロトロになり、つぶつぶ
 30 回かんだとき…… はじがきいて、おいしいがた

2 よくかんで食べること のよい点を書きましょう
 ① 食べすぎを 防ぐ
 ② おなかがよくなる
 ③ のうのりたつきがよくなる
 ④ おし歯になりにくい

まとめ けんこうになるためによくかんで食べる。

3 かみかみ目標
おし歯になりにくいになる ために
 ひとくち 25 回かんで食べます。