

琉球大学教育学部との連携推進  
しののめ教室にて「食育」の授業

昨年9月2日に締結した琉球大学教育学部との連携・協力に関する協定書に基づいた取り組みの1つに、当教育研究所の適応教室「しののめ教室」における琉大学生の学習支援等のボランティア活動があります。

そのひとつとして、去る9月29日(火)に、生涯教育課程生涯健康教育コース4年生の與儀わかなさんが、「①よく噛むことの大切さを理解する。②自己の普段の食事に関心を持ち、よく噛むことを意識づける。」ことを食育の視点として、「もぐもぐパワーを知ろう」と題して、通室児童生徒を対象に、食育の授業を行いました。

授業の最初に、ミニおにぎりを一口口に入れて、何回噛んで飲み込んだかを子ども達に教えさせました。その後、「もぐもぐパワー」と題した紙芝居の読み聞かせを行いました。その中で、もぐもぐと噛むことには、3つのパワーがあり、1つめは、「おなかのパワー」で、よく噛むことで栄養が吸収されやすくなり、おなかの調子も整い、うんちがでやすくなることでした。2つめは、「歯のパワー」で、数多く噛むことであごが強くなり、歯並びもよくなり、唾液の分泌で虫歯にもなりにくくなることでした。3つめが、「頭のパワー」で、噛むことで脳が刺激され、頭が元気になり、勉強にも集中することができるということでした。さらに噛むことには「もぐもぐパワーの魔法」があり、唾液が沢山出ることで、口の中のご飯が甘くおいしくなるということでした。その後、ミニおにぎりを一口口に入れ、数多く噛むことを意識しながら、食べます。そして、感想を述べてもらいました。子ども達は、「どろどろになった」「あまくなった」など、思い思いの感想を述べていました。

平成17年制定された食育基本法では、食育を生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。そのような中、子ども達は、毎日なんとなく食べているご飯でも、噛むことを意識することで多くのパワーをいただけることと、食べることの大切さを学ぶことができました。わかな先生、どうも、ありがとうございました。



写真1 授業の様子



写真2 紙芝居の読み聞かせ

【授業後の子ども達の感想】

※味は、甘く感じました。また、あごもよく動いた。つばは、米粒の間に溜まっていたので、  
こぼれた。

。ドコドコ噛んだ。

あごの力があたまへんがあごと一緒に  
に重かっていた。さいしょとちがって50回いじ  
うかんでいれた。かむことにおつばが少なくて、  
味があまくなると分かった。

最初は15回くらいかんでいけなくて。1分間で50回以上  
かみかけた。  
50回以上かんでいるとちがってあごや頭の所がか  
動いてた。  
よくかんでいけた時は、のどがあたりとろろな感じがして、50回以上  
かんでいた分のどろろととろろしてた。