

生きる力を育む歯と口の健康

R 6・2・16

（6年）題材「野菜の働きを知り、もっと食べよう。」

1 めあて 「健康的な生活を送るための野菜の食べ方を考えよう。」

2 活動

- ① 食生活アンケートの結果から、好き嫌いが多い現状を知る。（CW）
- ② 16種類の野菜を2つのグループに仲間分けする。（GW）
- ③ 野菜の働きについての説明を聞く。（CW）
- ④ 野菜の1日の目標摂取量を予想する。（CW）
- ⑤ 野菜のとり方の工夫について考える。（GW→CW）
- ⑥ 今後意識していきたいことを考える。（PW）

3 児童の様子

野菜の種類分けをロイロノートの共有ノートで実施することで、「色」や「味」など様々な意見を出し合いながら分類する様子が見られた。また、途中でヒントを提示することで、さらに交流が深まった。

野菜の働きについて、家庭科と関連させながら説明することで、野菜によって栄養素が違うことについて考えるきっかけとなっていた。

1日の目標摂取量について、複数の写真を出してイメージさせることで、「ゆでる」「いためる」などの工夫が大切なことを考えることができた。

野菜のとり方の工夫を考える際、「歯と口のために」「目標摂取量をとるために」と視点を与えることで、「よく噛んで食べる」「色々な種類の野菜をとる」「調理方法を工夫する」などの具体的な意見が出た。

最後に、意識していきたいことを自分で考えることで、今後の食生活の改善に向けての動機づけになった。

