栄養指導特集！ 栄養士の先生のお話から ～5年生の取組～

「みなさん、実は100年後の顔はこんな風になってしまうんですよ。」

「え?うそでしょう!!」

「みんな、柔らかいものばかり食べているでしょう。噛むことで体が変化してしまうんだよ。だから、かむと体にいいことについて考えましょう。」

「まず、代表して先生にスルメを噛んでもらいましょう。」

「いいなあ!」

「噛むと体にどのようなよいことがあるでしょうか。みんなのタブレットに送られてきた画像に印をつけましょう。」

こうしてタブレットに印を入れ始めた子ども達。しかし、中々考えが思いつかない子どももいます。
ここで…
「みんな、難しそうですね。ではグループ学習を始めましょう。」
ここで、タブレットを使ったグループ学習を始めました。
タブレットのよさは、このように瞬時にグループ学習へと変えることができることです。

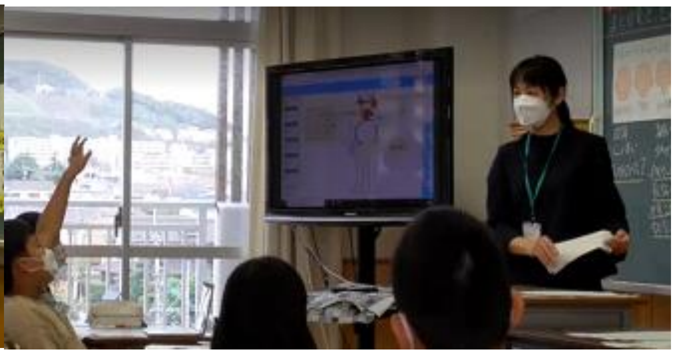
「さあ、みんな発表してみましょう。」
代表のグループの画像をテレビに映し出しました。このようにして、タブレット上で学習したことを共通理解しました。

「脳の発達にもいいんだよ。」「おお、なるおど。」

こうして共通理解をすることができました。

ところがここで問題が!タブレットに夢中になってしまって話を聞いていない子どもが…。すかさず子ども達のタブレットにストップがかかりました。

「ええ!もっとしたかったのに…。」
子ども達が話を聞くことができるように、切り替えられるのもタブレットのよさです。子ども達は、友達や先生の発表をよく聞いてプリントにまとめていきました。



メリハリのある授業をすることができるのもタブレットのよさです。
「みんな、これからは体によいことがたくさんあるので、しっかり噛んでくださいね。」
栄養士の先生のお話がよく分かった子ども達。とても嬉しそうでした。

今回の学習では、タブレットを使って「噛むことのよさ」について学習しました。
① 肥満予防　②味覚の発達　③言葉の発音がよくなる　④脳がよく発達する
⑤ 歯の病気を防ぐ　⑥ガン予防　⑦胃腸の働きがよくなる　⑧全身の体力向上

また、今回の学習から子ども達が以下のような「ふりかえり」を書いています。

・ カミカミ献立があるときにはいっぱい噛みたいと思いました。よくかんで、健康になりたいです。
・ 今までよくかんでどうなるのか知らなかったけれど「ひみこのはがいーぜ」を知って、できるだけ時間内によくかみたいと思います。
・ 昔からよくかむのがよいといわれていたけれど、こんなにくわしくいっぱいよいことがあることを知って、これからも気を付けていきたいと思いました。
・ これからは、給食時間や家の食事の時に、1口30回以上を目指してかんでいきたいです。次のカミカミ献立は大学豆だから、味わって食べたいです。

今、この一瞬にありがとう!

今回の取組は、正に「チャレンジ」の精神が実った形となりました。この1年間で急に押し寄せてきたICT の波。しかし、「逆転の発想」で子ども達が喜ぶことができるよう、企画した栄養士の先生の思いに感謝の気持ちでいっぱいです。

タブレットを使っても、子ども達の笑顔は変わりません。新しい時代に新しい形での授業形態の模索がどんどん続きます!