

かむことの効果と健康によい食習慣

※本時の課題

1. フランスパンを食べてみよう。

- ① 何回かみましたか。 回
- ② 気づいたことを書こう。



2. 資料からどんなことがわかるだろう。

資料①	資料②
資料③	資料④
資料⑤ア イ	資料⑥

3. かむことの効果をまとめよう。

○
○
○
○
○
○

4. よくかむ食習慣を身につけるために、どのような工夫ができるかな？

自分の考え
話し合いから（他の班の発表から・・・赤で）

5. 自分の食習慣を振り返り、継続したいことや改善したいことを書こう。

1年 組 氏名
