

令和4年度 食育年間計画 「楽しく食べる子どもに」

①お腹がすくりズムのもてる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくり、準備にかかわる子ども ⑤食べものを話題にする子ども

	おおむね6ヶ月未満	おおむね6ヶ月から1歳3ヶ月未満	おおむね1歳3ヶ月から2歳未満	おおむね2歳	3歳以上児
ね ら い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お腹がすき、乳(母乳・ミルク)を飲みたい時、飲みただけゆったりと飲む。</li> <li>●安定した大人との人間関係の中で、乳(母乳・ミルク)を吸い、心地よい生活を送る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お腹がすき、乳(母乳・ミルク)を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</li> <li>●いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</li> <li>●いろいろな食べものを見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●いろいろな種類の食べものや料理を味わう。</li> <li>●食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。</li> <li>●保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。</li> <li>●自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事を取ろうとする。</li> <li>●健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。</li> <li>●自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。</li> <li>●様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。</li> <li>●いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。</li> <li>●食習慣、マナーを身に付ける。</li> <li>●世話をしたりする中で、自然の恵みに感謝する。</li> <li>●身近な動植物に親しみをもち、いのちの尊さを知る。</li> <li>●栽培、調理を通して食材に対する感覚を豊かにする。</li> </ul>
内	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よく遊び、よく眠る。</li> <li>●お腹がすいたら、泣く。</li> <li>●保育士にゆったり抱かれて、乳(母乳・ミルク)を飲む。</li> <li>●授乳してくれる人に関心を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よく遊ぶ、よく眠り、満足するまで乳(母乳、ミルク)を吸う。</li> <li>●お腹がすいたら、泣く。または、なん語によって、乳や食べものを催促する。</li> <li>●いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べものを持って食べようとする。</li> <li>●ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。</li> <li>●身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</li> <li>●いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。</li> <li>●食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。</li> <li>●楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。</li> <li>●身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。</li> <li>●花や野菜の色、形、香りなどに興味を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</li> <li>●食べものに関心を持ち、自分で進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする。</li> <li>●いろいろな食べものを進んで食べる。</li> <li>●保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。</li> <li>●身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。</li> <li>●保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。</li> <li>●楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。</li> <li>●自分たちで花や野菜を育てる。</li> <li>●自分たちで育てた野菜を食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。</li> <li>●健康と食べものの関係について関心を持つ。</li> <li>●うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。</li> <li>●保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。</li> <li>●身近な大人や友達とともに、食事する喜びを味わう。</li> <li>●食の場を共有する中で、友達との関わりを深め、思いやりを持つ。</li> <li>●調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>●楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする。</li> <li>●地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。</li> <li>●食事にあつた食具(スプーンや箸など)の使い方を身に付ける。</li> <li>●挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付ける。</li> <li>●調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用法を身に付ける。</li> <li>●身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。</li> <li>●自分たちで花や野菜を育て、開花や収穫の時期に気づく。</li> <li>●自分たちで育てた野菜を料理して食べる。</li> <li>●身近な動植物からの恵に、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>●花や野菜の色、形、香りなどに興味を持つ。</li> </ul>
容	<ul style="list-style-type: none"> <li>●遊び飲みし、1回量も不規則になる。</li> <li>●手を出し哺乳瓶に触れる。</li> <li>●離乳前期</li> <li>●スプーンに慣れ、ゴックンを覚える。</li> <li>●抱かれて食べる。</li> <li>●口を動かし食べたそうにする。</li> <li>●スプーンを自分で握ろうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●離乳中期</li> <li>●舌を使ってつぶしたり、混ぜたりする舌食べを覚える。食卓イスに座って食べる。食べものを見ると喜ぶ。</li> <li>●離乳後期</li> <li>●歯茎にのせて噛むことを覚える。遊び食べが始まる。手で食べたり、スプーンで食べようしたりする。食べたいものを指さしする。親指と人さし指でつまむ。コップから飲むことを覚える。</li> <li>●離乳完了</li> <li>●こぼしながらも自分でスプーンを持って食べたり、手づかみで食べる。一人で食べる。食器を持つ。保育者と一緒に食前の準備、前後の挨拶を覚える。テーブル・イスで食事する。</li> <li>●食後に水を飲む(口の中を清潔にする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食器に手を添えて押さえ、食べものを手づかみやスプーンやフォークを使って食べる。</li> <li>●食前後のあいさつが言える。</li> <li>●よく噛んで食べる。</li> <li>●座って食事の準備を待てる。</li> <li>●食後に水を飲む(口の中を清潔にする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スプーンやフォークで上手に食べられるようになる。</li> <li>●正しい姿勢で食べる。</li> <li>●食前後のあいさつが言える。</li> <li>●箸への移行は後期に行う。</li> <li>●食べものの名前を聞く。</li> <li>●苦手なものも食べようとする。</li> <li>●食後のブクブクうがいをする。</li> <li>●歯みがきを覚える。</li> <li>●手伝ってもらい、自分で手を洗おうとする。</li> </ul>	<p>おおむね3歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●箸を使って食べる。自分で片付ける。食前後のあいさつは自らする。</li> <li>●よく噛んで食べる。こぼさず食べる。残さず食べる。</li> <li>●まわりの友達と楽しく食べる。食事中歩き回らずに座って食べる。</li> <li>●食べものの名前を知る。苦手なものも自ら食べようとする。</li> <li>●歯みがきを自分からする。虫歯になりやすい食品がわかる。自分で手を洗う。</li> </ul> <p>おおむね4歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分のものは自分で運ぶ。食前後の準備もスムーズになる。こぼしたものを拾う。</li> <li>●時間内に食べ終われる。料理の名前を覚える。</li> <li>●食器を持ち、よい姿勢で食べる。箸でこぼさずに食べられる。</li> <li>●歯みがきを意味、虫歯になりにくい食べ方がわかる。</li> <li>●自分の適量を知る。食べものの役割を知る。</li> </ul> <p>おおむね5歳～6歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間を守って残さず食べる。配膳を手伝うことで、自分の適量を知る。</li> <li>●食べものの栄養と健康について理解を深める。注意してよく噛むようにする。</li> <li>●手洗いの意味がわかり、自分で上手に洗う。</li> <li>●楽しんで食事することを体験する。</li> <li>●朝食を食べる必要性を理解する。食べる事に感謝する。</li> <li>●主食、主菜、副菜の3つのお皿があることがわかる。</li> <li>●赤、黄、緑の栄養バランスがわかる。</li> </ul>
食 べ 方 ・ マ ナ ー	<p>職員の研修及び連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①子ども、地域、園の状況把握と課題の整理</li> <li>②食育計画、指導計画の作成</li> <li>③実践、評価、改善を行う</li> <li>④保育士、栄養士、調理員がお互いの役割を理解、尊重し、支え合う体制</li> </ul>	<p>家庭との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①家庭とを結ぶお便り帳</li> <li>②給食献立表、食育だよりなどによる情報提供(給食レシピ、おやつレシピ)</li> <li>③給食サンプル展示</li> <li>④保護者参加による試食会や親子クッキングの開催</li> <li>⑤子どもの食に関する相談、助言、講座の開催</li> </ul>	<p>地域と連携した食育活動事業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①保育関係施設(保育所など)、教育機関(小学校など)との連携</li> <li>②保健所、医療機関との連携</li> <li>③食料生産、流通関係機関との連携</li> <li>④地域の子育て家庭へ食に関する相談、助言、支援</li> </ul>		

