

もりの風保育園 年齢別食育計画

年齢	【6ヶ月～1歳3ヶ月未満】	【1歳3ヶ月～2歳未満児】	【2歳児】	【3歳児】	【4歳児】	【5歳児】	
育てたい子どもの姿【ねらい】	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の時間を迎え、自分から食べようとする意欲を持つ ・乳(母乳、ミルク)を飲み、離乳食を食べて心地よい生活を送る ・いろいろな食品や調理形態に慣れて離乳が進み、楽しい雰囲気の中で自分から食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を喜んで食べ、心地よい生活を送る ・いろいろな食品や調理形態に慣れる ・楽しい雰囲気の中で自分で食事をしようとし、好きな食べ物が増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者を仲立ちとして、友だちと一緒に食べる楽しさを味わう ・安定した生活リズムを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で友だちと一緒に食事をする ・食べ物に興味・関心を持ち、基本的な習慣やマナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・愛情や思いやりの心を持てる ・食の体験を通して、食材に興味や関心を持つ ・いろいろな食材や料理を味わい、豊かな感性を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いた雰囲気の中で、友だちと一緒に楽しんで食事をする ・食事の大切さやマナーがわかる ・食べ物と身体の関係に関心を持つ ・地域の食文化を経験する 	
内 容							
食育の四つの目標	① 食を気づかう【健康づくり】	<ul style="list-style-type: none"> ・よく遊び、よく眠る ・はじめての食品や料理を経験する ・発達に応じて離乳が進み、乳児食に移行する ・食事の前後に手や口、顔を清潔にすることの心地よさを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな種類の食品や調理形態に慣れる ・よく噛んで食べようとする ・食事後、水を飲んで口の中がきれいになる心地よさを感じる ・食事前後や汚れた時、顔や手が清潔になる心地よさを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ ・嫌いな物でも少しずつ食べようとする ・よく噛んで食べる ・口の周りを拭き、保育士の手助けによってうがいなどができる ・手洗いの仕方をおぼえ食事前後に手を洗う 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を美味しく食べる ・いろいろな食べ物に興味を持ち、喜んで食べる ・自分から進んで歯磨きができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の大切さを知る ・身体や健康に関心を持つ 	
	② 食を楽しむ【コミュニケーション】	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳や食事を食べさせてくれる人に信頼感を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で自分で食事をしようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと楽しんで、食事や間食をとる ・自分と他の子どもの食べ物の違いがわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食事をする楽しさを知る ・簡単な調理に参加し興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちとの食事を通じて愛情や思いやりの気持ちを持つ ・簡単な調理に参加し楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちや異年齢児との食事を通じて愛情や思いやりの気持ちを持つ
	③ 食に感謝する【食作法】	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者の真似をして、食前・食後のあいさつをしようとする ・作物が生長する様子を散歩しながら観察する 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑に行って、作物を見たり触れたりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・言葉で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・お当番の「いただきます」「ごちそうさま」に併せあいさつができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を作ってくれる人へ関心や感謝の気持ちをもつ ・作物の生長に興味を持ち、愛情を持って育て、命の大切さがわかる 	
	④ 食を学び伝える【食文化の伝承】	<ul style="list-style-type: none"> ・乳(母乳・ミルク)以外の味やスプーンから飲むことに慣れる ・手づかみでも、自分で食べようとする ・スプーンやフォークを使って食べることに興味を持つ ・コップで飲むことに慣れる ・用意された食べ物に興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手づかみ食べても、自分で食べようとする ・スプーン、フォークなどを使って、自分で食べようとする ・好きな食べ物が少しずつ増える 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸を持って食べようとする ・食べ物の名前がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいな姿勢で、箸や茶碗を持ち食事ができる ・身近な食材に興味・関心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器を置く位置がわかる ・園での行事を通し行事食に興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・三角食べができるようになる ・食材に旬があることを知る ・行事の由来を知り、興味を持って参加し、食文化に出会う体験をする
食事	離乳食 ・流動→半固形→固形食の段階を経て離乳食を進める ・子どもの発育状況、咀嚼や嚥下機能の発達状況に応じ、食品の種類や量を増やし調理形態や食具に配慮する ・アレルギーに注意し無理なく進める(卵・牛乳は1歳過ぎから)	完全給食、おやつ2回 ・咀嚼や摂食行動の発達を促していくことができるよう食品や料理の種類を広げる。また、食べることが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うための食事内容、食具・食器の種類などに配慮する	副食給食(家庭からごはん持参)、おやつ1回 ・様々な食べ物を食べる楽しさが味わえるよう、多様な食品や料理を組み合わせよう配慮する。特に食材の栽培や食事の準備、簡単な調理などのような子どもの主体的な活動によって仲間と楽しく食事をしたり、食べ物の話題をする機会を増やすことができるよう、食事内容についても配慮する	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消(地域で採れる野菜を知る) ・郷土料理を知る(行事食との関係) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食への移行 ・時間内で食べることが出来る 		
家庭・地域との連携	園	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェブで離乳食、幼児食を公開し、保護者に関心を持って頂く 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェブでレシピを公開し、家庭での献立にも利用して頂く 				
	家	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に楽しく食べる ・いろいろな食べ物に興味を持つ機会を与える 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や食事の大切さを伝え、生活リズムを整える ・保育園の食事活動に興味を持ち話題にする 				
	地	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事を通じ、色々な人との関わりを大切にす 	<ul style="list-style-type: none"> ・園外での散歩や交流会を通じて、地域の方々と触れ合う 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の食事活動に参加、協力を依頼する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培、収穫などの技術支援を要請する 		