

# 令和6年度 食育年間計画

目標	食と健康:空腹を感じるリズムある生活をおくる。 食と文化:年齢に応じた食事のマナーを身につける。 いのちの育ちと食:自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事を味わう。				食と人間関係:身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。 食と料理:身近な食材を使って調理を楽しむ。												
0歳児	ねらい内容	3か月～概ね8か月		概ね9か月～概ね10か月(モグモグ期)		概ね11か月～概ね12か月(カミカミ期)		概ね12か月～概ね24か月(パクパク期)									
	配慮	・安定した人間関係やゆったりとした環境の中で、ミルクを飲み、心地よい生活を送る。 ・空腹感を受け止め、ゆったりとした環境で授乳を行う。 ・ミルクの量や授乳時間など、保護者と連携を取り合うようにする。		・保育園の食事に期待して、意欲的に食べようとする。 ・手づかみ食を大切に、自分で食べる意欲を育てる。 ・安定した姿勢が保たれるようにする。 ・子どもの成長や満足感・安心感を観察しながら、保護者と連携をもち、授乳や離乳食を調整する。 ・素材を活かし、風味程度の味付けにする。		・歯ごたえのある食材に慣れ、噛むことを身につけていく。 ・意図的に食事に関わろうとする。 ・空腹を感じるリズムを整える。 ・大きさや硬さを工夫して、食べやすいようにする。 ・手づかみやスプーンやフォークを使って楽しんで食べられるように、丁寧に教える。		・発達に応じて幼児食に移行し、楽しい雰囲気の中で、会話を楽しみながら食事をする。 ・保育者を真似て、食事の挨拶をしようとする。 ・保育者が「いただきます」「ごちそうさま」などを言い、食事の挨拶を知らせていく。 ・楽しい雰囲気の中で「おいしいね」と声をかけながら、様々な食材を味わえるようにする。 ・薄味で調理する。									
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
1歳児	ねらい内容	・いろいろな味や食感を知り、保育園の食事に慣れる。 ・保育者や友達と楽しい雰囲気の中で、自分で食べようとする意欲を高める。			・安定した生活リズムで、体を十分に動かして、空腹感を感じる。 ・スプーンやフォークを使い、こぼしながらも一人で食べようとする。			・苦手なものを少量ずつでも食べようとする。 ・様々な食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して進んで食べようとする。			・食事に関わる語彙が増える。 ・器に手を添えて食べるようになる。						
	配慮	・「おいしいね」「カミカミ」等と優しく声をかけながら、食事の楽しさやおいしさを感じられるようにする。			・一人一人の体調に合わせて食べる量を調整して、楽しく食べられるようにする。 ・自分でしようとする気持ちを大切に、必要な時には援助することで満足感が得られるようにする。			・咀嚼が十分に身につくように援助して、自分で食べようとする意欲を育む。 ・味や食材の好みが出てくることを認めながら、様々な味に慣れるように無理なく個々に合わせて対応する。			・食べ物の色・匂い・味の言語表現を伝えながら、食への感性を育てていく。 ・声かけだけではなく、子どもの器を持つ手を支えて、食べやすいように援助する。						
2歳児	ねらい内容	・楽しい雰囲気の中で、友達や保育者と一緒に食事することを楽しむ。 ・スプーンやフォークを正しく持ち、器を持ち上げて食べる。			・様々な食材に興味を持って楽しんで食べる。			・箸に興味を持ち、意欲的に食べる。 ・友だちと一緒に食事をし、一緒に食べる楽しさを知る。			・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。						
	配慮	・個々に合わせた食事の量で、完食の満足感を味わえるようにする。 ・食器の正しい持ち方を、個々に丁寧に教える。			・適度な運動を促すことで、一定量を完食する満足感を味わえるようにする。 ・野菜の観察や栽培を通して食材への興味を育てていく。			・箸を使った遊びを取り入れながら、少しずつ箸の持ち方を伝えて、個々に発達に合わせて箸に移行していく。			・個々に丁寧に教わり、自らしてみようと思う気持ちを育てていく。						
3歳児	ねらい内容	・身近な人と会話を楽しみながら食事をする。 ・食事の準備から片づけまでの流れを知る。 ・野菜を育てながら、食材への興味を育む。			・食生活に必要な活動を行えるようになる。 ・収穫や野菜に触れることを楽しむ。 ・様々な食材があることを知り、自分が食べているものに関心を持つ。			・様々な食材に触れ、苦手なものも少量だけでも味わってみる。また、好き嫌いが分かり、加減を保育者に伝えようとする。			・基本的な食習慣が整うように意欲的に取り組む。 ・お箸で食べようとする意欲を育てる。						
	配慮	・一人一人が食べ物に興味を持ち、意欲的に食べようとする姿を受け止めて、自立心の芽生えを尊重する。 ・野菜の成長を適宜に捉えて、好奇心や思考力を育む。			・配膳や下膳が容易にできるように配置を整える。 ・育てた野菜を通して、食への興味や苦手な食材への意欲を育てていく。			・誘いかけをしながらも、無理強いすることなく子どもの意思を尊重するように心掛ける。 ・食べる速さに差がある場合は、落ち着く空間を確保する。			・個々に確認しながら、援助の必要なところを丁寧に関わっていく。						
4歳児	ねらい内容	・身近な人と会話を楽しみながら食事をする。 ・食事の準備から片づけまでの流れを確認し、自分で行えるようになる。 ・野菜を育てながら食材に興味を持つ。			・自分の食べられる量を知り加減を保育者に伝えられる。 ・育てた野菜を収穫し、給食で食べる事により苦手意識をなくす。 ・「旬」という言葉の意味を知る。			・食べ物と体の関係に興味を持つ。 ・活動が活発になり、食べられる量が増える。			・気持ちよく食べるためのマナーを身につける。 ・正しい箸の持ち方を意識するようになる。						
	配慮	・栽培について、子どもが日常的に生活の一部として捉えられるように継続して関わっていく。			・よく噛むことを伝えて、咀嚼力を育み満腹中枢の働きを促す。 ・こぼさない残さない意識を育てる。			・体の仕組みや歯の仕組みを絵本や図表を用いて伝え、興味を引き出し、意欲的に活動や食事する心を育てていく。			・食事中、正しい姿勢を保持できるように声掛けの工夫をする。						
5歳児	ねらい内容	・身近な人と楽しみながら、食事のマナーや正しい箸の持ち方で食べる。 ・野菜の栽培を通して、食材に命を頂くことを感じる。 ・時間に見通しをもって食べる。			・野菜の栽培や収穫を通して食のサイクルに興味を持つ。 ・自分の身体に必要な食品の種類や働きを知る。			・食べたものの栄養価を知り、食べ物と体の関係に興味を持つ。 ・旬の食材から季節感を味わうことを楽しむ。			・就学に向けて、食事マナーを再確認し、自信を持つ。 ・一定の時間内に食べ終わられるようになる。 ・正しい箸の持ち方やマナーで食事をする。 ・体の中で食べものがどのような働きをしているかを知る。						
	配慮	・箸の持ち方、食器の配置や持ち方、三角食等について確認や個々に丁寧に教えていく。 ・栽培を通して、命を頂くことや生産者の存在に気づき、感謝の心を育む。			・絵本や実体験を通して、食材が食卓にあがるまでの過程に関心を持てるようにする。 ・収穫後の土等の手入れも体験することで、サイクルを知るとともに環境について考える機会を持つ。			・さまざまな料理を通して、素材に目を向けて、関心や知識が高まるようにする。 ・個々に箸の持ち方を確認して、援助の必要な子には教えていく。			・就学に向けての意識をしつつ、楽しく食事をすすめられる雰囲気づくりをする。						
旬の食材	ねらい	季節の食材を取り入れ、旬のおいしさを味わう。															
行事食	食材	玉ねぎ・キャベツ いちご・清見柑	アスパラ・キャベツ 甘夏柑	さやえんどう さば	なす・トマト・あじ オクラ・すいか	ピーマン・かぼちゃ きゅうり・メロン	さんま・しいたけ しめじ・梨	里芋・さつまい りんご	れんこん・大根 ほうれん草・柿	白菜・ごぼう ブロッコリー	がり・みかん カリフラワー	長ねぎ・小松菜 でこぼん	菜の花・かぶ さわら・いよかん				
郷土食	ねらい	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。															
職員の連携	行事食	各種行事の由来・意義等を伝え、食事に変化と楽しみや期待感を持つ。 春野菜を使った食事				七夕 夏野菜を使った食事		十五夜・お彼岸		芋煮会		クリスマス会・冬至		正月・鏡開き・七草	節分	ひな祭り・お彼岸	
地域との連携	郷土食	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。															
食育集会	職員の連携	アレルギー対応のような異なった献立を撰んでいる子どもについて共通認識を持つ。				家庭との連携											
反省	地域との連携	行事への参加・園だより・ポスター掲示など				・献立表配布・給食だより配布・食事調査(離乳食開始前・入園時) ・アレルギー調査											
食育集会	食育集会	食材について・食べる時の姿勢				夏野菜に触れる				箸について・食事マナー				3色食品群			