

藤波こども園 食育計画

食を通して子どもの生きる力を培う

体験活動により五感を生き生きと働かせ、食への意欲を高める。食事のリズムをつくり、みんなで楽しく食事をする。
親子体験活動を通し、保護者の食への関心を高める。食事マナーを身につける。

	食育の目標	食と健康	食と人間関係	食と文化	命の育ちと食	料理と食	栽培と食
① おおむね6カ月未満	授乳をよこごぶ	・一人ひとりの生活リズムを重視し、食欲、睡眠、排泄などの欲求を満たしてもらう	・授乳はゆったりと抱っこしてもらい、微笑みかけたり、やさしい言葉をかけてもらう	・授乳に関する言葉かけをしてもらう	・母乳やミルクを飲みたい時に飲みたいだけゆったりと飲む	・一人ひとりの体質に応じて、離乳食開始を考慮し、離乳食初期等の食材に徐々に慣れる	・身近な自然物を見る
② おおむね6カ月～1歳3カ月未満	食べる事に意欲を持つ	・一人ひとりの安定したより良い生活リズムを作り、喜んで食事をしようとする	・安心できる保育者に援助されながら、徐々に自分で食べようとする	・食に関する言葉かけをしてもらう	・お腹がすいたら知らせる	・色々な味に慣れるように離乳をすすめながら、次第に幼児食に移行する	・身近な自然物に関心を示す
③ おおむね1歳3カ月～2歳未満	食べることを楽しみにする	・楽しい雰囲気の中で少しずつ色々な食べ物に関心を持つようになる	・安心できる保育者との関わりの中で食事を食べる	・食事にあつた食具の使い方を知る	・おなかがすくリズムを大切に、食べたいと思う気持ちを持つ	・出来上がったメニューを見たり、様々な食品や調理形態になれる	・栽培している作物を見たり、触れたり臭いをかいだりする
④ おおむね2歳	身近な人と共に食べる楽しさを知る	・楽しい雰囲気の中で色々な食べ物を食べようとする気持ちを持つ	・安心できる保育者との関わりの中で食事を自分でしようとする	・食前後のあいさつや座って食べる等の食事マナーを知る	・いろいろな言葉かけの中、食べると大きくなることを知る	・食材の色、形、香りなどに興味を持って、いろいろな食品の名前や食器があることを知る	・身近に年上の子どもの菜園活動を見たり、作物に触れたりする
⑤ おおむね3歳	食生活に必要な習慣や態度に関心を持つ	・好きな物ばかりではなく嫌いな物も少しは食べてみようという気持ちを持ち配膳しようとする ・食生活に必要な習慣が身に着くようになる	・身近な大人や友だちと共に食事を楽しむ ・調理をする人に関心を持つ	・食事にあつた食具の使い方を知り、使って食べようとする ・伝統的な食事があることを知る	・大きくなりたいという気持ちを持ち、何でも食べてみようとする ・身近な動植物に関心をもちふれ合う	・身近にクッキングをみて、料理に関心を持つ ・収穫した旬の野菜を食べる	・年長児等の菜園活動に関心を持ち収穫の手伝い等をよここんでする
⑥ おおむね4歳	食事の基本的な態度を身につける	・自分の体に関心をもち様々な食べ物を食べようとする ・食生活に必要な習慣を身につける	・調理する人に関心をもち、関わろうとする ・食生活に必要な決まりを知り守ろうとする	・食事マナーを知り食事する ・伝統的な食事を味わう	・身近な動植物の世話を楽しんで行い、命の大切さに気付く	・食事準備に関わり、自分の出来る事をする ・収穫物でクッキングを楽しみ、旬の野菜を味わう	・自分たちで栽培する体験を通して身近な野菜に関心をもち収穫を楽しむ ・収穫物でクッキングを楽しみ、皆で味わう
⑦ おおむね5歳	野菜の成長に関心を持つ	・体と食べ物との関係について関心を持ち、バランスの良い食事を知る ・体の仕組みについて関心を持ち、身の回りを清潔にし、食生活に必要な態度をとる	・食材や食事を作る人に関心をもち、感謝の気持ちを持つ ・友だちと作った料理と一緒に食べる事を楽しむ	・食事のマナーを守り食事をする ・お年寄りや地域の方との交流を通して伝承文化や由来を知る	・栽培や料理作りを通して、食材にも命があることを知り、感謝の気持ちを持つ	・食事準備やかたづけに進んで取り組む ・収穫物や旬の食材を使ってクッキング活動を楽しみ、食への関心を持つ	・野菜の成長に気付き、進んで世話をする
⑧ おおむね6歳	栄養バランスの大切さを知る	・体と食べ物との関係について知り、促されればバランスの良い食事を考えるようになる ・食事場所を自分たちで整える	・食材や食事を作る人に感謝の気持ちを持ち、食事する ・自分たちで作った料理を皆で食べてもらう事を楽しむ	・気持ち良く食事するためのマナーを考え、見につける ・地域の産物を味わい、昔からの生きる知恵を知る	・栽培や料理作りを通して、食材にも命があることを知り、感謝の気持ちを持つ	・安全で衛生的な器具の使い方を知り、身近な人と協力して調理することを楽しむ	・自分たちの育てた野菜を感謝して食べる ・栽培を通して、季節を感じ四季を知る