

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食体験」を積み重ねていきます。

「食べる力」を育てていくためには、その発育・発達過程に応じた援助が重要です。



全体目標 (キャッチフレーズ)

みんなで楽しく おいしいごはん



次世代行動計画

子ども達の笑顔があふれるまち

子育て環境・親の育成環境・地域環境

- ・ 地域における子育ての支援
- ・ 母性及び育児並行に対する理解の醸成及び推進
- ・ 子育てを支援する環境の整備
- ・ 職業生活と家庭生活との両立の推進
- ・ 教育環境の整備

子どもの健康づくり食育目標

- ① **早起き・早寝 元気な子ども** 【生活リズムを整えましょう】
- ② **しっかり食べよう朝ごはん** 【3食きちんと食べましょう】
- ③ **マナーを守るとおいしいね** 【食事のマナーを身につけましょう】
- ④ **もりもり野菜を食べようね** 【バランスよく食べましょう】
- ⑤ **みんなで食べると楽しいね** 【家族で楽しく食事をしましょう】

健康かめま21

手をつなぎみんなでつくろう元気かめま

栄養・食生活
家族でたのしく1日3食3つの層を実践します

運動・身体活動
自分に合った運動を無理なく継続していきます。

休養・こころの健康
自分に合った正しい生活リズムを築きます。

年齢別食育目標	0歳児 モグモグゴックン よくかんで!	1歳児 ちゃんと食べて 大きくなあれ!	2歳児 いろいろ食べるの 楽しいね!	3歳児 上手に食べると うれしいね!	4歳児 みんなで食べると おいしいね!	5歳児 おいしいごはん ありがとう!
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べたい意欲を育てる。 ・ 子ども一人ひとりに合わせた離乳食のすすめ方をとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自我の芽生えを大切に食べたい意欲を育てる。 ・ 食事のリズムを整え、生活リズムを確立する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ みんなと一緒に食事をすることができる。 ・ いろいろな種類の食べ物を味わう。 ・ 食事の仕方がわかり自分で食べることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 友達と楽しく食べる。 ・ 食事のマナーを学ぶ。(マナー・箸の持ち方) ・ いろいろな種類の食べ物に慣れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ みんな(友達・先生・家族)と楽しく食べる。 ・ 食事のマナーを身につける。 ・ 食づくりに参加する。(当番活動・クッキング・栽培活動等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な生活習慣・マナーが身につく。 ・ 食材に関心を持ち、食づくりに参加する。 ・ 食べ物と身体の関係に関心を持ち、食事や健康の大切さを知る。

食環境の整備

- ・ 子ども一人ひとりにあった食事の提供
- ・ みんなで食べる(コミュニケーションが育てる)
- ～クラス・全体・職員・保護者～
- ・ マナーをくりかえし指導する。

食農保育～農園活動と食育

- ・ 農園活動(栽培・収穫)
- ・ クッキング保育(調理)
- ・ 農園野菜の給食への提供(味覚・感謝の心)
- ・ 収穫祭(感謝の心)

家庭への働きかけ

- ・ 離乳食のすすめかたを一緒に考える(連絡ノート等)
- ・ 情報の提供(園だより・献立表・給食だより・給食展示)
- ・ 講演会・親子クッキング

食文化の伝承

- ・ 行事食の実施
- ・ 旬の食材を使った給食
- ・ 鹿沼の食材を使った給食

食卓のリズムがもてることも 食べたいものが増えることも 食べ物を話題にすることも 食事づくり・準備にかかわることも しっかりと食べたいひとがいることも

離乳期食育目標

モグモグ ゴックン よくかんで！

生きていくための本能的な行動を育てる時期です。

「食べたい」という気持ちと育てること、食べるための機能（捕食・嚥下・咀嚼）

を獲得する大切な時期でもあります。



食育カリキュラム（離乳期）

離乳期食育目標 モグモグゴックン よくかんで！

ねらい	食育カリキュラム（離乳期）			
	Ⅰ期（5～6カ月）	Ⅱ期（7～8カ月）	Ⅲ期（9～11カ月）	Ⅳ期（12～15カ月）
食べたい意欲を育てる 子ども1人ひとりにあわせて離乳食のすすめ方をする。				
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> 口蓋を閉じて飲み込むことができる。 だ液が出る。 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンから離乳食を一口ではさみとる。 半圆形食を舌と上あごを使って、モグモグし、飲み込むことができる。 前歯が生え始まる。 	<ul style="list-style-type: none"> 舌が前後、上下、左右に動き、歯茎ですりつぶして食べることができる。 食べ物の種類や量が増える。 コップで飲む。 前歯が生えそろう。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきまたは、乳歯を使って食べ物を噛んで食べる。 自分の一口の量を噛みとる。 食べ物の種類を増やし、いろいろな味を経験する。 離乳食から必要な栄養がとれる。
発達の日安	<ul style="list-style-type: none"> 首がすわる。 手を口にもっていたりするなど、手足の動きが活発になる。 顔をみつめ笑う。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人すわりができるようになる。 つかむ、叩く、引っ張るなど手指を動かして遊ぶ。 喃語がでる。 	<ul style="list-style-type: none"> ハイハイからつかまり立ちできる。 親指とひとさし指を使ってものをつかむ。 顔をみわける。（人見知り） 	<ul style="list-style-type: none"> 一人で歩けるようになる。 身の回りにあるものを触ったり、叩いたり転がす。 保育士の語り掛けに片言で応える。
保 育 所 へ の 運 携	<ul style="list-style-type: none"> 抱っこカイスに座らせ安定させる。（首はすわっているが、肩・膝が不安定な場合は抱いて与えること。） 「アーン」「ゴックン」等の動作や声かけをしながら食べさせる。 （※離乳食をスプーンで上唇にすり上げるようにして口に入れないこと。） 	<ul style="list-style-type: none"> 口を閉じ舌と上あごでつぶしてから、飲み込んでいくを観察する。 「モグモグ」「ゴックン」等の動作や声かけをしながら食べさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> イスに座らせ、体位を安定させるよう配慮する。 イスに座らせ、体位を安定させるよう配慮する。 自分で食べたいという気持ちを受け止め、手づかみで食べることを楽しませる。 	<ul style="list-style-type: none"> 膝中や足を安定させるように配慮する。 手づかみ食べを重視し、自分で食べようとする気持ちを大切にさせる。 口角・口蓋・手指の機能をみながら進める 一人ひとりの食事量・健康状態にあわせ、無理じいしない。（食べる側のペースにあわせる。）
調理	<p>ポターージュ状 → ジャム状</p> <p>ドロドロ状 → バタバタ状</p>	<p>豆羹状</p> <p>舌と上顎でつぶせる固さ</p>	<p>厚焼き卵状</p> <p>歯ぐきでつぶせる固さ</p>	<p>ハンバーグ状</p> <p>歯ぐき（乳歯）でかめる固さ</p>
家庭・地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 連絡ノートにより、子どもの育ちを共有する。 離乳食の進め方を、一緒に考える。（分量や調理方法、食感や便の状態、上手なベビーフードの使い方、食べられる食品と食べられない食品について、いろいろな食物の体験をつむ） 毎月献立表を配布する。 離乳食のサンプルを展示する。 生活リズムの大切さを伝える。 			

1 歳児食育目標

ちゃんと食べて大きくなあれ！

自分の意思でやりたいという気持ち（意欲）が出てきます。手づかみ食べ（自分で食べる行為）を充分することで、「自分でやりたい・できた」という意欲や行為が形成されていきます。また、食事時間が3回になることで、生活リズムが確立する時期です。



食育カリキュラム（幼児食移行期・1歳児）

1歳児食育目標 ちゃんと食べて大きくなあれ！

ねらい	自我の芽生えを大切にし、食べたいという意欲を育てる。 食事のリズムを整え生活リズムを確立する。			
	I期（4・5・6月）	II期（7・8・9月）	III期（10・11・12月）	IV期（1・2・3月）
子どもの姿	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみでどんどん食べる。 食具を持ちたがる。 いろいろな食べ物が食べられるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> こぼしながらも手づかみやスプーンを使って食べようとする。 食べ物の好き嫌いを表わし始める。 一緒に食べる人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事について興味と関心を持つ。 食具（スプーン）食べが始まる。 皿をささえて食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べようとする。 食事を楽しみに待つ。 一日3食とおやつを決まった時間に食べる。
発達の日安	<ul style="list-style-type: none"> 一人で歩けるようになる。 身の回りにあるものを触ったり、叩いたり転がす。 	<ul style="list-style-type: none"> イスに座る 身近なものに対して関心を示す。 	<ul style="list-style-type: none"> 1から2箇の積み木を重ねる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分から常に置く。 積み木を3から4個積み。
保育所（園）での連携	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の語り掛けに片意で応える。 	<ul style="list-style-type: none"> 大人のまねをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 簡単なあいさつの動作ができる。 会話ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ままごと遊びをする。 立ち回りのこころが芽生える。
保 育	<ul style="list-style-type: none"> 子どものテーブル等の高さを配慮する。 ①テーブルの位置に動かせる。 ②両足が床につく。 ③いすの奥行きを調整し、背中を安定させる。 食事の前の手洗いを習慣づける。 食後は、口のまわりをふく習慣をつける。 自分で食べようとする気持ちを大切に育てる。 一人ひとりの食事量・健康状態にあわせる。（無理じいしない） 	<ul style="list-style-type: none"> 食前・食後のあいさつを繰り返して伝える。 大人が美味しく楽しそうに食べる様子を見せる。 よく噛んで食べるよう、言葉かけをする。 月齢差を考えながら、一人ひとりに合わせて、ゆったりした気持ちでかかわる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食前・食後のあいさつをしようとする。 自分で食べられたらほめ、食べる意欲につなげる。 こどもが嫌いなものでも、少しづつ慣れさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食べようとする気持ちを受け止める。 空腹の体験をさせる。
	<ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れた献立を取り入れる。 手づかみ食べがしやすい形態に仕上げます。 哺乳瓶からコップへ移行していく。 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の補給に配慮する。 食べやすい調理操作をこころがける。（色彩・切り方・盛り付けの工夫） 	<ul style="list-style-type: none"> 食欲にあった、盛り付け量の配慮をする。 こどもが嫌いな食べ物の調理操作を工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> 寝食温度を重視し、盛り付け時間に留意する。
家庭・地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 朝ごはんを食べるようになるように働きかける。 うす味料理を勧める。 連絡ノートにより、子どもの育ちを共有する。 移行期の食事を位置づけ、その進め方と一緒に考える。 毎月献立表を配布する。 食事のサンプルを展示する。 生活リズムの大切さを知らせる。 バランスの良い食事を。（主食・主菜・副菜） 家族そろって食べる。（環境を整える） 	<ul style="list-style-type: none"> 衛生面に十分注意し、手洗いを行うよう、呼びかける。 暑バテ防止のため、水分の摂り方や浴槽の温度についても配慮してもらう。 家庭でも多くの種類の食べ物を与えるよう働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の楽しさを演出するための雰囲気づくりをする。 苦手なものでも食べられる工夫をする。 子どもにとって必要な、おやつのある方（質・量・与える時間）を教える。 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜料理の工夫・配慮点を伝える。（レシピ配布・連絡ノート・給食の展示等） よく噛んで食べることの大切さを伝える。
	<ul style="list-style-type: none"> 必要かきさせない。 決まった時間に食事をする。 専らにまけない身体づくり 電話の手助 	<ul style="list-style-type: none"> （分量や調理方法、食欲や便の状態、いろいろな食物の体験、同食） 	<ul style="list-style-type: none"> （食前・食後のあいさつをしようとする。） 	

2歳児食育目標

いろいろ食べるの楽しいね！

2歳頃になると、自分でできることに楽しさを感じてくる時期です。食べものに関心をもち自分でスプーンなどの器具を使って食べようとします。子どもの意欲・自主的な態度を認め、食事の仕方や新しい食べものの味覚の幅を広げようとする。



食育カリキュラム (2歳児)

2歳児食育目標 いろいろ食べるの楽しいね！

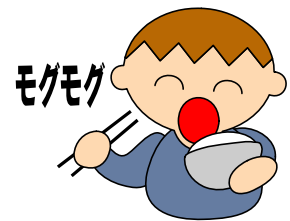
ねらい	みんなで一緒に食事をするができる。 いろいろな種類の食べ物を味わう。 食事の仕方がわかり自分で食べることができる。			
子どもの姿	一期(4・5・6月)	二期(7・8・9月)	三期(10・11・12月)	四期(1・2・3月)
発達	<ul style="list-style-type: none"> ひとりでお食べられるようになる。 「自分で!」と主張し、何でもやりたがる。 	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものでも少しずつ食べようとする。 簡単な身の回りのことを自分でしようとする。 食具(スプーン、フォーク)が使えるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食に関心をもち、メニューを尋ねたり給食室で作っている様子を見たりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 排泄・睡眠・食事など基本的な習慣が身についてくる。 自分の思いを言葉で伝えるようになる。 食事の手伝いをしたがる。 自分で食べられる。
健康	<ul style="list-style-type: none"> 歩行がしっかりし、登り降りができる。 手や指先を使った遊びを好むようになる。(積み木を6段位積み、横に並べる) イメージや「つもり」が広がる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指先の動きがしっかりしてくる。(歯輪をひく、ページをめくる。) 	<ul style="list-style-type: none"> 走る、跳ぶ、登る、押す、ひっぱるなどの全身を使った遊びを好む。 友達とごっこ遊びや簡単なルールがある遊びを楽しむようになる。 	
生活	<ul style="list-style-type: none"> 食事の前には手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをするよう促す。 自分で食べようとしている気持ちを受け止める。 ほめたり・励ましたりして、楽しい食事をはげめる。 スプーンに慣れさせる。 イスに座って、食べるように声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものでも少しずつ食べられるように言葉がけをする。(無理強いはいしない) 食具(スプーン、フォーク)食器の持ち方を観察し、正しく持てるよう伝える。 食後の口のブクブクを習慣づけていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものが食べられたらほめる。 よくかんで食べるよう習慣づける。 よくかんで食べるよう伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 活動的な環境の中で空手の体験をさせる。 一緒に食べる楽しさを体験する。 食後の器の後片付けを手伝う。
環境	<ul style="list-style-type: none"> 食に関する絵本を通して、食に関心をもちさせる。 食べ慣れた献立を取り入れる。 食べやすい大きさや形の工夫をする。 咀嚼の発達を促すような食品や調理形態に配慮する。 個人差を考慮して、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の補給に配慮する。 食べやすい調理操作をこころがける。(色彩・切り方・盛り付けの工夫) 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚を取り入れた献立にする。(栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど) 食欲にあった、盛り付け量の配慮をする。 よくかんで食べるような食材を取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> 体が量まる献立を取り入れる。 行事食を取り入れた献立にする。(七草・桃開き・節分・初午・ひなまつりなど)
家庭・地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整えるよう働きかける。(起床・食事・睡眠) 絵本はんを食べて登園するよう働きかける。 毎月献立表を配布する。 行事食の意義を伝える。(食文化の伝承) バランスの良い食事をする。 家族そろって食べる。(準備を整える) 	<ul style="list-style-type: none"> 衛生面に十分注意し、手洗いを徹底する。 水分の摂り方や部屋の湿度に配慮するように働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の自然に触れたり、旬の食べ物を味わったりすることができるよう感力を求める。 子どもにとって必要な、おやつのある方(食・睡・与える時間)を教える。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい食卓の雰囲気づくりをする。

3 歳児食育目標

上手に食べると うれしいね!

3歳になると、友だちと食べることを楽しめます。味覚も発達し、友だちと食べる行為の中で、さまざまな食べものにチャレンジしていこうとします。箸で食べることなどのマナーを学んでいく時期です。

3歳児は、自立心を育むためにも、食事に必要な基本的な習慣や態度をゆっくり育てるよう心がけましょう。



食育カリキュラム (3歳児)



3歳児食育目標

上手に食べるとうれしいね!

ねらい	3歳児食育目標			
	一期 (4・5・6月)	二期 (7・8・9月)	三期 (10・11・12月)	四期 (1・2・3月)
友だちと楽しく食べる。 食事のマナーを学ぶ。(マナー・箸の持ち方) いろいろな種類の食べものに慣れる。	一期 (4・5・6月)	二期 (7・8・9月)	三期 (10・11・12月)	四期 (1・2・3月)
子どもの姿	・新しい雰囲気の中で友達と食べる。 ・好き嫌いが出てくる。 ・いすに座って正しい姿勢で食べる。 ・スプーン、フォークを使って使う。	・食べ物について興味と関心をもつ。 ・食後の食器の片付けができる。 ・食具(スプーン・フォーク・はし)を持っていない手で食器を変える。	・保育士や友達と一緒に食べ、いろいろな物を食べようとする。 ・食べ物の名前を知る。 ・食器を持って食べる。	・1日3食とおやつを決まった時間に食べる。 ・友達と楽しく食事をする。 ・長い見通しを持ち始める。
発達 の 目 標	・片足立ちができる。 ・積み木を組み立てる。 ・あいさつが返える。	・ハサミが使える。 ・つま先立ちができる。	・〇や口が圓ける。 ・関心を持ったことについて質問をする。 ・楽しいことは、我慢できる(待てる)ようになる。	・右手と左手の使い分けができる。 ・味覚の基礎ができる。 ・自分で何でもしたがる。 ・自分と外の世界の仕組みや成り立ちに興味を持つ。
保 育 所 (園) で の 進 捗 調 理	・食事の前には手洗い、みんなで食前・食後のあいさつをするよう促す。 ・食べ終わるまで座っているように、声かけをする。 ・大人が食べる様子を見せ(一緒に食べ)手本や見本を示す。 ・自分の食べられる量に気づかせ、完了したらほめる。 ・はしをもつことに興味を持たせる。(少しづつ慣らしていく) ・食事の準備や片付けなどの手伝いを囁んでするよう、声かけをしていく。 ・食後の感謝を促す。 ・食事の前に献立名や食べ物の名前について知らせる。	・主食とおかずを、交互に食べるように促す。 ・はしの使い方を、徐々に身につけさせていく。 ・水分の補給に配慮する。 ・はしではさみやすいような形に食材を切る。	・自分で食べられたことを認めたりほめたりする。 ・はしの持ち方を繰り返し伝える。 ・食材の名前を知らせる。	・汚れたら進んで拭けるよう、台布や子どもたちの手の届くところに置く。 ・行事食を取り入れた献立を作成する。 (七草・雑穀き・節分・初午・ひなまつりなど) ・行事の趣意を簡単に知らせる。
	・個人差を考慮して、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。 ・栄養のバランスを考える(主食・主菜・副菜)・調味料を調りする・色どりを考える。	・お弁当(主食・おかず)の衛生管理について注意を促す。 ・水分の摂り方や部屋の温度に配慮するように働きかける。	・板の味覚を取り入れ献立を作成をする。 (栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど) ・骨つきの魚などをそのまま出す。	・行事食を取り入れた献立を作成する。 (七草・雑穀き・節分・初午・ひなまつりなど) ・行事の趣意を簡単に知らせる。
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け	・子どものお弁当(主食)の調理を知らせる。 ・一人ひとりの食具の持ち方、食べ方などを把握し着への移行を相談する。	・お弁当(主食・おかず)の衛生管理について注意を促す。 ・水分の摂り方や部屋の温度に配慮するように働きかける。	・板の自然に触れ、旬の食べ物を味わう機遇づくりを促す。 ・嫌いなものが食べられた時は家庭に知らせ、一緒に喜ぶ。 ・子どもにとって必要な、おやつのある方(質・量・与える時間)を教える。	・簡単な食事のマナーを家庭で教えるように働きかける。 ・七草・雑穀き・節分・初午・ひなまつり ・着させない身体づくり ・節分の予防
	・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・簡単な手伝いをさせるよう働きかける。 ・毎月献立表を配布する。毎日の給食を展示し、量・食べ物を知らせる ・行事食を取り入れるように促す。(食文化の伝承) ・バランスの良い食事を促す。(主食・主菜・副菜の組み合わせ) ・家族そろって食べる。(環境を整える)	・お弁当(主食・おかず)の衛生管理について注意を促す。 ・水分の摂り方や部屋の温度に配慮するように働きかける。	・板の自然に触れ、旬の食べ物を味わう機遇づくりを促す。 ・嫌いなものが食べられた時は家庭に知らせ、一緒に喜ぶ。 ・子どもにとって必要な、おやつのある方(質・量・与える時間)を教える。	・簡単な食事のマナーを家庭で教えるように働きかける。 ・七草・雑穀き・節分・初午・ひなまつり ・着させない身体づくり ・節分の予防

4 歳児食育目標

みんなで食べると おいしいね！

人では、乗り越えられなかったこと（偏食・マナー…）も、みんな（友達・先生・家族）の支えの中で取り組めるようになる時期です。

さまざま食体験を通して、食べものにも命があることを理解し、大切にすることが育っていきます。



食育カリキュラム（4歳児）		4歳児食育目標 みんなで食べるとおいしいね！			
ねらい	みんな（友達・先生・家族）と楽しく食べる。 食事のマナーを身につける。 食づくりに参加する。（当番活動・クッキング・栽培活動等）				
子どもの姿	一期（4・5・6月） ・保育士や友達と楽しく食事をする。	二期（7・8・9月） ・いろいろな食材に興味や関心をもち、嫌いなもの・苦手なものでも食べてみようとする。 ・調理活動（クッキング）を楽しむ。	三期（10・11・12月） ・食べ物・料理の名前を知る。 ・空腹を体験し意欲的に食べられる。 ・友達と楽しみながら食事ができる。	四期（1・2・3月） ・いろいろな味がわかり、おいしく食べられる。 ・食事のマナーを身につけ友達と楽しく食べられる。 ・長い見通しが持てるようになる。	
発達の日次	・滑り台やブランコ等の遊具を上手に使うようになる。 ・衣服の着脱が順よくできるようになる。 ・全身のバランスがとれる。（スキップ・上手投げでボールを投げる）	・走る・跳ぶ・泳ぐ等運動的な遊びを楽しむ。 ・自分の体や手拍子、自分の思いでコントロールできる。 ・できないことにも挑戦しようとする。	・遊びの種類が増える。	・動きが活発になり、冒険的な遊びを楽しむ。	
保育所（園）での連携	・食事の前には自らすすんで手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをする。 ・食べ終わるまで座っているように、声かけをする。 ・落ち着いた雰囲気の中で食事が出来るよう配慮する。 ・収穫活動を通し、野菜に興味や関心をもつ。 ・箸の正しい使い方（さばき方）を繰り返し伝える。 ・主食・おかず・汁物を交互に食べるよう言葉かけをする。 ・食事当番の活動を取り入れる。 ・歯みがきの習慣を身につけさせる。 ・子どもたちにその日の献立を知らせる。	・苦手なものでも少しずつ食べられるよう言葉かけをする。 ・身近な大人や友達と協力し合い調理活動を進めていく。 ・箸の正しい使い方（さばき方）を繰り返し伝える。 ・主食・おかず・汁物を交互に食べるよう言葉かけをする。 ・食事当番の活動を取り入れる。 ・歯みがきの習慣を身につけさせる。 ・子どもたちにその日の献立を知らせる。	・食事マナーの大切さを伝える。 ・料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを待つよう促す。	・食環境の見直し・改善を図る。 ・食べる場所・食卓の並べ方・座る位置を見直す。	
	・絵本や紙芝居を使って料理名に興味を持たせる。	・いろいろな食べ物や身体に必要なことを、絵本や紙芝居で楽しく知らせる。			
調理	・嫌いな食べ物も乗り越えられる工夫をする。 ・個人差を考慮して、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。 ・栄養のバランスを考慮（主食・主菜・副菜）・薄味で調理する・色どりを考える。	・切の野菜を用いた献立を取り入れ、興味を引きだせる。 ・子ども達が数語・収穫した食材を献立などに取り入れる。 ・食べやすい調理操作をこころがける。（色彩・切り方・盛り付けの工夫） ・水分の補給に配慮する。	・秋の味覚を取り入れた献立を作成する。（栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど） ・水の補給に配慮する。	・行事食を取り入れた献立を作成する。（七草・餅つき・餅分・初午・ひなまつりなど） ・行事と食事の関係を簡単に知らせる。	
家庭・地域への働きかけ	・子どものお弁当（主食）の量を知らせる。 ・心身ともに疲れやすい時期なので、十分に休憩をとり、睡眠、食事など健康管理に配慮する。 ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・家庭においても簡単な手洗いをさせるよう働きかける。 ・毎月献立表を配布する。毎日の給食を提示し、■・食べ物を知らせる。 ・行事食の意義を伝え、取り入れるように働きかける。（食文化の伝承） ・バランスの良い食事をすすめる。（主食・主菜・副菜の組み合わせ） ・家族そろって食べる。（環境を整える）	・お弁当（主食・副菜）の衛生管理について注意を促す。 ・水分の摂り方や部屋の温度に配慮するように働きかける。	・秋の自然に触れ、旬の食べ物を味わうような環境づくりを働きかける。 ・子どもにとって必要な、おやつ（食・量・与える時間）を教える。		

5歳児食育目標

おいしいごはんに ありがとう！

基本的な生活習慣・マナーが身につけてきます。食事づくり活動を通して、「食べること」と「生きること」のつながりを実感していきます。



食育カリキュラム (5歳児)

5歳児食育目標 おいしいごはんに ありがとう！

ねらい	基本的な生活習慣・マナーが身につく。 食材に関心を持ち、食づくりに参加する。 食べ物と身体の関係に関心を持ち、食事や健康の大切さを知る。			
	一期 (4・5・6月) ・食手のマナーを身につけ友達と会話を楽しみながら食べられる。 ・身体と食べ物に関係に興味を持つ。 ・調理活動(クッキング)を楽しむ。	二期 (7・8・9月) ・食手の準備を手伝い、食べ物や衛生面に関心を示す。 ・茹退や調理・食事などを通し、身近な生き物に関心を持ち、命を大切する気持ちが育つ。	三期 (10・11・12月) ・身体と食べ物に関係に関心を持ち、何でも食べようとす。 ・自分で食べる適量がわかる。 ・調理活動を通し、料理の出来る過程を知る。	四期 (1・2・3月) ・当番活動や体験を通し、生活のルールや社会のしくみを知る。 ・問題の食べる時間にあわせ、時間内に完食できる。 ・就学への期待や喜びを持つ。
発達の日安	・動きに調和がとれ、正確になる。 ・手首やひじ・指の動きが巧みになる。 ・物を立体的に構成することができる。(積み上げる・重ねる) ・家庭やクラスで自分の役割がわかる。 ・長い見通しをもって取り組める。			
保育所(園)での連携	・食事の前には手を洗い、食前・食後のあいさつをして食べる。 ・落ち着いた雰囲気の中で食事が出来るよう配慮する。 ・食器を持って、姿勢よく食べる。 ・自ら調理し、食べる体験を通して食欲や主体性を育てる。 ・箸の正しい使い方(さばき方)を繰り返し伝える。 ・食手の準備・片付けの手伝いを取り入れる。 ・歯みがきの習慣を身につけさせる。 ・子どもたちにその日の献立を知らせる。 ・食べものと健康の関係を知らせる。(媒体・クイズなど)			
	・食べ物を大切にしなければならぬことを知らせる。 ・旬の野菜を用いた献立を取り入れ、興味や関心を持たせる。 ・子ども達が茹退・収穫した食材を積極的に取り入れる。 ・食べやすい調理法をこころがける。(色彩・切り方・盛り付けの工夫) ・水分の補給に配慮する。	・好き嫌いをするのが体によくないことを知らせる。 ・秋の味覚を取り入れた献立を作成する。(栗、きのこ、さつま芋、さんま、くだものなど) ・行事食を取り入れた献立を作成する。(七草・餅つき・餅分・初年・ひなまつりなど) ・バイキングやラクエストメニューなど思い出に残る献立作成を行う。		
家庭・地域への働きかけ	・個人差を考慮して、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。 ・栄養のバランスを考える(主食・主菜・副菜)・調味で調理する・色どりを考える。			
	・子どものお弁当(主食)の適量を知らせる。 ・茹退に取り組んでいる様子を伝える。	・お弁当(主食・容器)の衛生管理について注意を促す。 ・水分の摂り方や部屋の温度に配慮するように働きかける。	・秋の自然に触れ、旬の食べ物を味わう環境づくりを促す。 ・子どもにとって必要な、おやつのある方(料・量・与える時間)を教える。	・人と気持ちよく、楽しく食べることができるよう、食手のマナーについて家庭に働きかける。 ・伝統的な行事や地域での催しに親子で参加する。