

令和6年度

認定こども園 京ヶ瀬こども園

食育計画

3～5歳児 年齢別

施設長	主任	担当	

食育目標	○楽しくおいしく食べよう		年間食育目標	○正しい食生活習慣により、健全な発達発育を図る ○食事のマナーを身につけ、楽しく食事ができる ○季節の食材に興味を示し、食べ物の大切さを知る
	ねらい	内容	配慮事項	
3歳児	○新しい雰囲気の中で適量を無理せず食べる ○食事の前に手洗いの習慣をつける ○箸の使い方や食器の扱い方を正しく身につけながら、食事のマナーを知っていく	○自分で食べられたことを認めたりほめたりする ○絵本や紙芝居を見ながら野菜がどのようにできるのかを知り、興味・関心を育てるようにする ○箸の持ち方を繰り返し伝える ○良く噛んで最後まで食べる	○嫌いな物が食べられた時は家庭に知らせ一緒に喜ぶ ○楽しく食べられるようにテーブルの配置を工夫したり、楽しい雰囲気作りをする ○食品アレルギーについては、一人ひとりの情報をしっかりと把握し対応していく ○主食、主菜、副菜など順番に交互食べが出来るように知らせていく	
4歳児	○箸やスプーンを正しく使うことが出来る ○正しい手洗いの仕方を知り身に付けてゆく ○爪を切り、衛生管理・危険防止につ努める ○正しい手洗いの仕方を知り身に付けていく ○食事中に汚れたら手や口を自分で拭くことが出来る	○友だちとともに、楽しく食事をするを喜ぶ ○収穫の時期を知り、収穫を楽しみ採れたての野菜のおいしさを知る ○自らの健康管理について絵本や紙芝居で知り、自ら進んで水分補給や苦手なものでも食べてみようとする	○食事をする前に、その日の献立を知ることで食事をしながら、食材について関心が持てるようになる ○子どもにとって必要なおやつの有在り方(質、量、与える時間)を知らせる ○正しい食具の持ち方、使い方、食べ方を知らせる	
5歳児	○うがいの習慣を身に付ける ○食べ物を交互に食べることを身に付ける慣れ ○食べ物と体の関係について知る ○食べ物を大切にすることをもちろ ○周囲の食べる時間に合わせ、時間内に完食する	○正しい姿勢で給食を食べることが出来る ○給食の献立の名前が分かる	○基本的なマナーが身についたか見直す ○料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つように促す ○行事食の意味を簡単に知らせる ○命の大切さを知らせ、食べ物を大事にする気持ちを育てる	
主な活動内容	・野菜の苗植え ・野菜の世話 ・野菜収穫			
評価と反省				