

令和6年度

認定こども園 京ヶ瀬こども園

食育計画

作成者:大関 千寛

3～5歳児 年齢別

園長	副園長	教頭	主幹

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・関心を持てるようにする ○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、楽しく食事をする事を喜ぶ ○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する ○子どもにとって必要なおやつ(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 ○食べ物を大切にす気持ちを持つ ○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	・箸の移行の進め方を検討していく。園だけでなく家庭とも連携していくと良い。 ・食事マナーなど、月別の目標を立てて身に付くようにしていくとどうか。			

園長	副園長	教頭	主幹

食育目標	ねらい		年間食育目標	配慮事項
<p>◎ 健康なからだをつくる ◎ よい食習慣を身につける ◎ 食べ物に親しみを持ち、楽しく食べる</p>	<p>◎さまざまな食べ物を見る・触る・味わうなど、五感を通じて食べ物に興味をもつ ◎配慮を要する子ども(体調不良・食物アレルギー)一人ひとりの子どもの体調を把握し、それぞれに応じて調理形態を工夫する ◎食べたいもの、好きなものが増え好き嫌いせず何でも食べられるようにする ◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身に付ける ◎保育者や友達と一緒に、食事することを楽しむ。</p>		<p>◎安定した生活のリズムを大切に、心と体の発達を促すよう配慮する ◎発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮する ◎愛情豊かな特定の大人との授乳中の関わりが、信頼、愛情の基礎となるように配慮する</p>	<p>◎いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮する ◎咀嚼しやすいように食品や調理形態に配慮し、離乳食から完了食、幼児食への移行がスムーズに行えるようにする。 ◎愛情豊かな特定の大人との食事でのかかわりが、人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮する</p>
6ヶ月未満児	<p>◎個人差に合わせて、授乳、離乳食を進めていく。 ◎落ち着いた雰囲気の中で、十分にミルクを飲む。 ◎離乳食の準備期に入る。</p>		<p>◎よく遊び、よく眠る ◎お腹がすいたら、泣く ◎保育者にゆったり抱かれて、ミルクを飲む ◎授乳してくれる人に関心を持つ</p>	<p>◎いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮する ◎咀嚼しやすいように食品や調理形態に配慮し、離乳食から完了食、幼児食への移行がスムーズに行えるようにする。 ◎愛情豊かな特定の大人との食事でのかかわりが、人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮する</p>
6ヶ月～15ヶ月未満児	<p>◎適切な援助により、食に関する関心と意欲を持つ。 ◎お腹がすく生活リズムを身につけ喜んで食べ、快い生活を味わう。 ◎いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分から進んで食べようとする ◎保育者との信頼関係を持って、楽しく食べさせる。</p>		<p>◎よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ◎いろいろな食べ物に関心を持ち、進んで食べようとする ◎ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてもらうことを喜ぶ</p>	<p>◎食べものに興味をもって意欲的に食べようとする姿を受け止め、自立心の芽生えを尊重する ◎一緒に噛むまねをして見せたりし、噛むことの大切さが身につくように配慮する ◎少しずついろいろな食べものに接することができるよう配慮する ◎食べる姿勢やマナーについて伝えていく</p>
15ヶ月～2歳未満児	<p>◎様々な食事を楽し友達との心地よい生活を送る。 ◎規則正しい生活リズムを作り、体を十分に動かし保育者と友達と一緒に喜んで食べる。 ◎いろいろな味に触れ食べる楽しさを味わう。 ◎よく噛んで食べる習慣を身につけ自分から食べようとする意欲を育む。</p>		<p>◎食べものに関心を持ち、進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする ◎保育者の手助けによって身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動をする ◎野菜づくりなど、身近な動植物をよく見たり、触れたりする楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ</p>	<p>◎一人ひとりの食具の持ち方、食べ方などを把握し、箸への移行を相談する。 ◎いろいろな食べものに接することができるように配慮する ◎朝食を食べて登園させるよう働きかける。 ◎友達とともに食事を進めることの喜びが感じられるように保育者が関わっていく</p>
2歳児	<p>◎様々な食材に親しみ、食事を自分から楽しむ。 ◎よく噛んで食べる。 ◎保育者を仲立ちとして、友だちとともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。 ◎フォーク、皿などの用具を正しく使い挨拶の習慣を身につける。</p>		<p>◎食べものに関心を持ち、進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする ◎保育者の手助けによって身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動をする ◎野菜づくりなど、身近な動植物をよく見たり、触れたりする楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ</p>	<p>◎一人ひとりの食具の持ち方、食べ方などを把握し、箸への移行を相談する。 ◎いろいろな食べものに接することができるように配慮する ◎朝食を食べて登園させるよう働きかける。 ◎友達とともに食事を進めることの喜びが感じられるように保育者が関わっていく</p>
主な活動内容				
評価と反省	<p>大目標としては良いが、毎月達成できているかわかりにくい為、月の目標を決めた方が確認もしやすく、取り組みやすいのではないかと。領域別と合わせて計画してみる。 領域別と合わせた計画に着手できなかったため、次年度は食事計画と合わせて計画できると良い。</p>			