

令和7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の在り方(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けているか見直す ○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 | | | | |