

食育計画 0・1・2歳児

【健】…食と健康【人】…食と人間関係【文】…食と文化

【命】…命の育ちと食【料】…料理と食

年間目標		0歳	1歳	2歳	アレルギー対応
		【健】 食べ物に興味を持ち、好き嫌いなく、しっかり噛んで完食できるようにする。 【人】 安定した人間関係の中、楽しく食事ができる。 【文】 食事の前には挨拶があるということを知る。 【命】 お腹が空き、進んで離乳食を喜んで食べる。 【料】 いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。	【健】 好き嫌いをせずに何でも食べ、自ら意欲的に食事ができる。 【人】 様々な人と楽しく食事ができる。 【文】 挨拶や手洗いなどを進んで行き、食事の準備中や食後など、静かに待てるようになる。 【命】 野菜の栽培を見ることで、食材に興味をもつ。 【料】 旬の野菜や魚などの美味しさを知る。	【健】 自分が苦手なものも進んで食べ、自分の体や健康に興味をもてるようになる。 【人】 様々な人と一緒に食べる楽しさを味わい、マナーを守って食事をする。 【文】 食前、食後は静かに席に座って待てるようになる。 【命】 挨拶や手洗いなどを進んで行き、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつ。 【料】 バランスよく食べる大切さを知る。	●個々のアレルギーの状況を指示書・検査結果表をもとに把握し、代替食を提供する。 ●家庭と連携をし、徐々に食べられる食品が広がれば部分的に解禁をしていき、無理なく普通食へ移行できるよう援助していく。 ●アレルギーの心配のある子には、家庭で初めて口にする食材のときは、1品ずつ様子をよく見て進めるよう声掛けをしていく。
期		1期（4月～5月）	2期（6月～8月）	3期（9月～12月）	4期（1月～3月）
0歳	ねらい	○安定した人間関係の中で心地よい生活を送る。 ○家庭と連携を取りながら、子どもの状態に応じて離乳食を始める。	○食べることに喜びを感じる。 ○いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。	○なんでもバランスよく食べ、体を十分に動かす。 ○手づかみや指先でつまんで食べながら食べる意欲をもつ。 ○食後に口の周りや手を自分で拭き、清潔にしようとする。 ○コップで飲むことに慣れる。	○生活リズムを整え、午前中は外でたくさん遊び、おなかのすくリズムを作っていく。 ○スプーンを使い、最後まで自分で食べようとする意欲をもつ。 ○保育者や友達と一緒に食べて楽しいといく気持ちをもつ。
	活動内容	○落ち着いた雰囲気やゆったりとくつろげる環境にする。 ○語りかけたり、だっこをするなど、スキンシップをとって、機嫌よく過ごせるようにする。 ○体温調節が未熟なので、室温や湿度の調整をし快適に過ごせるようにする。 ★保育士・栄養士が連携し、咀嚼や嚥下機能の発達状態を適切に把握し、家庭でもバランスよい食事を与えられるよう協力を求める。	○「あーん」「もぐもぐ」「おいしいね」などと話しかけてもらいながら、離乳食を一口ずつスプーンで口に入れてもらう。 ○舌と上あごを使ってモグモグとつぶす。 ○徐々にいろいろな味や食材を増やしていく。 ○食事の前や後には口や手を拭いてもらい清潔に過ごす。 ○挨拶をして食べられるよう、手を添えてもらい一緒に「いただきます」「ごちそうさま」をする。	○様々な食材を食べられるよう、献立を工夫し、旬の食材や果物を多く取り入れ、食欲を促す。 ○手づかみや指先でつまんで食べられる大きさに食材を準備してもらい、自分で食べる。 ○「よく噛んで食べようね」「モグモグしようね」などと話しかけてもらいながら、歯ぐきでつぶして食べる。 ○口拭きをそばに置き、食べ終わったら自ら進んで拭きながら清潔を保つ。 ○保育者に手づかんでもらうからコップで飲む。	○スプーンとフォークを用意したり、コップでお茶を飲んだりしながら意欲的に食事をする。 ○手づかみもするが、スプーンを持って一人で何でも喜んで食べる。また手を添え少しずつ援助をしてもらう。 ○よく遊びよく眠り、食事を楽しむ。
1歳	ねらい	○安心して保育者と一緒に楽しく食べる。 ○手伝ってもらいながら、手づかみやスプーン・フォークで食べる。	○安心して保育者と友達との関係の中で食べものに興味を持ち、自分でスプーンやフォークを使って食べる。 ○苦手なものも少しずつ食べられるようにする。 ○安定した生活リズムを保ち、暑さには負けず元気に過ごす。	○手洗い、食前・食後の挨拶をする。 ○さまざまな食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気の中で食べることがができる。 ○スプーンやフォークの正しい持ち方を知る。	○いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して、自分で進んで食べようとする。 ○残さず食べようとする。 ○散歩などで地域の畑を見るなどして、野菜に興味をもつ。
	活動内容	○新しい環境に慣れ、食べることに喜びや楽しさを感じられるよう保育室の環境に配慮する。 ○スプーンを持ちやすい位置に置いてもらい、自ら進んでスプーンを口に運ぶことができる。 ○一人ひとりの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食べやすいように小さくしたり、苦手なものは量を減らしてもらったりする。	○さまざまな食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気の中で食べることができるようになる。 ○いろいろな食材を口にしてみようとする。また、口に入れることができるときにはその姿を十分に認めてもらい喜ぶ。 ○食べ物をよく噛んで食べる大切さを知り、「もぐもぐ」「かみかみ」「ごっくん」と実際にまねをして見せてもらったり、言葉で促してもらったりする。 ○暑さには負けず過ごすために、しっかりと休息を取り、心身を休めることや食事をきちんととることができるようにする。	○食前には手を洗う習慣を身に付ける。 ○食後汚れたときは顔や手を拭いたり洗ったりする。 ○「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を習慣づける。 ○秋ならではの食材や食べ物に興味を持ち、「おいしいね」などと声をかけてもらいながら、楽しい雰囲気の中で食事ができるようになる。 ○お皿を持って、スプーンやフォークを正しい握り方で持ったりすることができるようになり、少しずつこぼさずに食べるようになる。 ○食べやすいように混ぜたり、よく噛むように声掛けをし、汁物、おかず、主食もバランスよく食べられるようになる。	○食事の時間の流れがわかり、落ち着いた雰囲気の中で食べる。 ○保育者に声をかけてもらいながら、よく噛んで食べるようになる。 ○スプーンやフォークを上手につかっただけで三角食べができるようになる。 ○スプーンを正しく握って口に運べるよう、食器に手を添えたり声掛けをしたりする。 ○保育者と一緒に給食室へ行き調理員と関わる機会をもつ。 ○冬の野菜や果物を食べ、味覚や食感を楽しむ。 ○一人ひとりに合わせて量を減らしてもらいながら、完食できたうれしい気持ちや味わう。
2歳	ねらい	○新しい環境に慣れ、保育者や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。 ○椅子に座って正しい姿勢で食べる。 ○食事に必要な基本的な態度や習慣に関心を持つ。 ○「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができる。	○よく噛んで食べる。 ○手洗い・うがいをし、清潔に過ごす。 ○いろいろな食べ物に関心を持ち、進んで食べる。 ○季節感のある食材に親しみ、旬の夏野菜を味わう。	○友達と一緒に食べ、いろいろな食べ物を食べる楽しさを味わう。 ○調理をする人に関心をもつ。 ○積極的に食器やスプーンやフォークを持って食べようとする。正しい持ち方を知る。	○異年齢の子どもと一緒に食事を楽しむ。 ○食事のマナーを身に付け、給食を食べて元気が通園できたことを喜び、進級の喜びを感じる。 ○伝統的な食文化に親しむ。
	活動内容	○保育者を仲立ちとして、友達と一緒に食事をする楽しさを味わう。 ○新しいクラスでの食事の流れに慣れ、落ち着いた環境の中で食事ができる。 ○一人ひとり、椅子と机の高さを調節し正しい姿勢で座って食事ができるようにする。 ○食べ終わるまで座っていることができるようになる。 ○食前食後の挨拶や食前の手洗い、食後に歯磨きをするなどの習慣がつく。 ○自分が食べられる量に気付け、苦手なものでも進んで食べている事ができるように声掛けをしてもらいながら、食べられた時には褒めもらう。	○噛むことや歯磨きの大切さを知る。 ○食前には手を洗い、食前・食後の挨拶をする。 ○うがい、手洗いを自分でする。身の回りを清潔にすることに興味を持つ。 ○園で栽培している夏野菜などの植物に興味を持つ。 ○いろいろな食べ物の名前や味を覚え、積極的に食べる。 ○苦手なものも食べようとしたり残さず食べようとしたりする。	○友達と共に食事をし、いっしょに食べる楽しさを味わう。 ○調理室を見学したり、調理員と一緒に食事をすることを通して、調理をする人に関心を持つ。 ○時間内にきいかに食べられるように励ましてもらったり声掛けをしてもらったりし、意欲的に食べていくようになる。 ○保育者の手助けによって、うがい、手洗いなどをし、身の回りを清潔にして、食生活に必要な活動を自分でする。 ○季節により、様々な食材が収穫されることを知る。 ○秋の季節は、魚や野菜、果物がおいしいことに気づき、食べ慣れないものも積極的に食べていく。	○保育者を仲立ちとして、異年齢の子どもと一緒に食べる楽しさを味わう。 ○普段と異なる形式の食事を楽しむ。 ○子どもの体と机が離れすぎないように、椅子の位置に配慮し、食べやすいようにする。 ○スプーンやフォークを使って上手に食べる。また食器をもって食べるようになる。 ○友達と一緒に保育所でいろいろな食体験をして、楽しいおいしい給食であったことを話し、成長の喜びを感じながら、行事食を味わう。