

食育計画 3・4・5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		3歳	4歳	5歳	アレルギー対応
		<p>【健】食生活に必要な基本的習慣や態度を身に付ける。 【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】季節の行事を通じ、伝統文化を知る。 【命】自分の体に必要な食品を知り、バランスよく何でも食べられるようになる。 【料】食材の色や形、食感の違いを楽しむ。</p>	<p>【健】自分の体に必要な食品の種類や動きを知る。 【人】友達と一緒に食べる楽しさを味わい、愛情や思いやりを育てる。 【文】楽しく食事しながら、食事のマナーを身に付ける。 【命】野菜の栽培を通じ、生育の様子を知る。 【料】日本の伝統料理に触れ親しみを持つ。</p>	<p>【健】自分の体に必要な食品の種類や動きを知り、バランスを考えて食事をする。 【人】食事を通して、感謝の気持ちを育む。 【文】健康に過ごしていくための食習慣や生活態度を身に付け、集団生活でのルールなどが守れるようになる。 【命】栽培や収穫を通じ、食材への感覚を豊かにする。 【料】食事にふさわしい場を考え、落ちついて食事をする。</p>	<p>●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指示書を基に部分的に解除をしていくなど無理なく普通食へ移行できるよう援助していく。</p>
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）
3歳	ねらい	<p>○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。 ○正しい手洗い、うがいをする。 ○食生活に必要な基本的な習慣・マナーを知る。 ○健康な生活リズムを身に付ける。</p>	<p>○よく噛んで食べ、進んで歯磨きをする。 ○栄養バランスの良い食事を残さず食べる。 ○食材の名前を知る。 ○栽培、収穫、調理を楽しむ。</p>	<p>○食べ物には口から食べた後、どうなるのか興味をもつ。 ○食事のマナーを知る。（箸の持ち方を学び、使う。） ○食に関する活動の中で、自分でできることを増やす。 ○芋ほりなどを通して秋の旬の食材に触れる。</p>	<p>○伝統的な食文化に親しみを持つ。 ○異年齢の子どもと一緒に食事を楽しみ。 ○一年を振り返り、毎日の食事に感謝する。 ○食べ物と自分の体の関係を知る。</p>
	活動内容	<p>○新しいクラスでの食事の仕方を知り、保育者や友達と一緒に食事する喜びを味わう。 ○食前、食後の挨拶をし、食前には正しい手洗い、うがいなど、食生活に必要な習慣を知る。 ○正しい姿勢で食べることや食器の持ち方、スプーン、箸などの正しい使い方を知らせる。 ○子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むようにする。</p>	<p>○虫歯予防、丈夫な歯をつくる話を聞き、よく噛むことの大切さや正しい歯の磨き方を知る。 ○三色食品群の分類を知る。 ○三角食べを知る。 ○絵本や名前当てゲームなどを通して、さまざまな食べ物に親しむ。 ○大人の援助を受けながら、野菜の栽培、収穫、調理を行い、食べる。</p>	<p>○便の色や形、柔らかさが異なることに気付けるよう知らせる。 ○箸を使う練習を始める。茶碗の持ち方を学ぶ。箸の持ち方、使い方を遊びに取り入れながら、楽しく正しい持ち方が覚えられるようにする。 ○食事の準備から片付けまでの流れの中で自分でできることを増やす。 ○食材には旬がある事を知り、季節感を味わう。 ○身近な自然に興味を持つ。</p>	<p>○行事食を知り、食べることによって、伝統的な食文化に親しみを持つ。 ○異年齢交流での給食を通して、年下の子どもに思いやりの気持ちを感じたり、年上の子どもに憧れを抱いたりする。 ○保育所で友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話しながら、成長の喜びを感じ、行事食を味わえるようにする。 ○食べ物や自分の体で役立っていることをイラストやお話で知る。</p>
4歳	ねらい	<p>○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。 ○正しい手洗い、うがいで衛生に気を付ける。 ○食生活に必要な基本的な習慣・マナーを身に付ける。 ○三角食べを身に付ける。 ○栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみをもち、全ての命を大切にすることを学ぶ。</p>	<p>○よく噛んで食べ、進んで歯磨きをする。 ○栄養バランスを考え、残さず食べる。 ○五感を使ってさまざまな食材を味わう。 ○栽培や収穫などを通して、自然の恵みや働くことの大切さを知る。</p>	<p>○バランスよく食べる事の大切さを知る。 ○食事のマナーを守る。 ○食事と運動の関係を知り、意欲的に活動する。 ○友達と一緒に食に関する活動を行う中で、自分でできることを増やす。 ○調理をする人と調理することに興味を持つ。</p>	<p>○行事や季節の食事に興味を持つ。 ○体のしくみと食事の関係に興味を深める。 ○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、食事を食べて元氣よく通園できたことを喜び、進級の喜びを感じる。</p>
	活動内容	<p>○新しいクラスでの食事の仕方を知り、保育者や友達と一緒に食事する喜びを味わう。 ○食前、食後の挨拶をし、食前には正しい手洗い、うがいなど、食生活に必要な習慣を知る。 ○食事の準備から後片付けまでの流れの中で、友達と一緒にできることを覚える。 ○三角食べのやり方の説明を聞き、やってみる。 ○三角食べのやり方の説明を聞き、やってみる。 ○身近な動植物に触れて共感し、命を育む自然に感謝の気持ちをもてるよう、自ら関わろうとする意欲を大切にす。</p>	<p>○虫歯予防、丈夫な歯をつくる話を聞き、よく噛むことの大切さや正しい歯の磨き方を知る。 ○三色食品群を通して、食事の役割や栄養バランスの良い食事のことを考える。 ○食感、味、匂いなどを表現する。 ○しっかりと三角食べができるよう、配膳図を用意し、バランスよく食べられるようにする。 ○自分の食べきれない量を知る。 ○自分の援助を受けながら、友達と一緒に野菜の栽培、収穫、調理を行い、食べることを楽しむ。</p>	<p>○三色食品群の分類方法を学ぶ。 ○食事のマナーを確認しながら学ぶ。箸を使う練習をする。 ○よく食べてよく運動することが丈夫で強い体を作ることを知り、意欲的に活動する。 ○友達と一緒に食事の準備から後片付けまでを行う中で、自分でできることを増やす。 ○給食室を見せてもらって、調理をする人や調理することに興味を持つ。 ○また、大人の援助を受けながら友達と一緒に調理を楽しみ、その過程で自分でできることを増やす。</p>	<p>○行事食を知り、食べることによって伝統的な食文化に親しみを持つ。 ○それぞれの食べ物への動きを絵本やお話で見聞きする。 ○異年齢交流での給食を通して、年下の子どもに思いやりの気持ちを感じたり、年上の子どもに憧れを抱いたりする。 ○食べ物や身体の事を話題にする。 ○箸の持ち方や姿勢などの確認できるようにする。（ポスターや絵等） ○友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話し、成長の喜びを感じながら、行事食を味わえるよう配慮する。</p>
5歳	ねらい	<p>○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。 ○三角食べを意識して、バランスよく食べていく。 ○正しい手洗い、うがいで自ら衛生に気を付ける。 ○食生活に必要な基本的な習慣、マナー、正しい箸の使い方を身に付ける。</p>	<p>○よく噛んで食べ、正しい歯磨きをする。 ○栄養バランスを考え、残さず食べる。 ○栽培や収穫などを通して、食べ物への感謝の気持ちを育む。 ○五感を使ってさまざまな食材を味わう。 ○食と健康の関連性がわかる。</p>	<p>○食に関する活動の中で、友達と協力してやり遂げることを増やし、達成感を味わう。 ○調理をする人と調理することに興味を持ち、感謝の気持ちを持つ。 ○自分が1日や一回に食べる栄養や適量を知る。 ○食事のバランスの大切さを知る。 ○食事のマナーを知る。</p>	<p>○伝統的な食文化に関心を持つ。 ○異年齢の子どもと一緒に食事を楽しむ。 ○園での食生活を振り返り、毎日の食事に感謝の気持ちを持つ。 ○体の仕組みと食事の関係に興味を深める。 ○食事のマナー身に付け、小学校の給食に期待をもつ。</p>
	活動内容	<p>○新しいクラスでの食事の仕方を知り、保育者や友達と一緒に食事する喜びを味わう。 ○三角食べを意識して、主食・おかず・汁物をバランスよく食べていく。 ○正しい手洗い、うがいなど食生活に必要な活動を自分から進んで行う。 ○給食の準備から後片付けまでの流れの中で、友達と協力しながらできることを覚える。また、給食当番の流れを覚える。 ○挨拶、姿勢などの食事のマナーを身に付ける。</p>	<p>○よく噛むことで得られる効果を知り、よく噛む習慣を身に付ける。正しい歯磨きをする。 ○三色食品群を通して、食事の役割や栄養バランスの良い食事の事を理解する。 ○三角食べの大切さを理解する。 ○自分の食べきれない量を知る。 ○自分たちで好ましい食事の雰囲気を作って楽しく食べる工夫をする。 ○五感を使ってさまざまな食材を味わう。 ○食品の種類によって体の中で動きに違いがあることを知る。 ○自分の健康に関心を持ち必要な食品を自分で取ろうとする。</p>	<p>○食に関する活動の中で、友達と協力してやり遂げることを増やし、達成感を味わう。 ○調理をする人や調理することに興味を持ち、感謝の気持ちを持つ。 ○自分が1日や一回に食べる栄養や適量を知る。 ○食事のバランスの大切さを知る。 ○食事のマナーを知る。</p>	<p>○行事食の由来を知り、伝統的な食文化に関心を持つ。 ○異年齢交流での給食を通して、年下の子どもに思いやりの気持ちを感じ、人の役に立つ喜びを知る。 ○一年の食生活を振り返り、おいしかった食べ物や楽しかった活動などを話題にする。また、リクエスト献立のメニューを考案する。 ○元氣チェックを用意し、生活のリズムを整えたり、食事と体との関係を知りたがる。 ○自分の体の仕組みと食べ物への動きを伝え、バランスよく食べることの大切さを知らせていく。 ○学校給食の献立や時間を知る。また、小学校への期待をもてるように配慮する。</p>