

7、② 年間食育計画書 3・4・5歳児

年間目標	3歳	4歳	5歳	アレルギー対応	
	<ul style="list-style-type: none"> ●食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。 ●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。 ●季節の行事を通じ、伝統文化を知る。 ●自分の体に必要な食品を知り、バランス良く何でも食べられるようになる。 ●食材の色や形、食感の違いを楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の体に必要な食品の種類や動きを知る。 ●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。 ●楽しく食事しながら、食事のマナーを身に付ける。 ●野菜の栽培を通して、生育の様子を知る。 ●日本の伝統料理や郷土料理に触れ親しみを持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●食事を通じて、感謝の気持ちを持つ。 ●健康に過ごしている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。 ●栽培や収穫を通して、食材への感謝を豊かにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●個々のアレルギーの状況を生管理指導等・検査報告書をもとに把握し、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あれば部分的に解除をしていき、無理なく普通食へ移行できるように援助していく。 	
期	1期(4～5月)	2期(6～8月)	3期(9～12月)	4期(1～3月)	
3歳	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の挨拶や基本的な生活習慣、食事のマナーを身に付ける。 ●食料品の名前や種類、色、形、香りなどに興味を持って食べる。 ●様々な食べ物を通して、食事を愉しむ。 ●身近な大人や友達と一緒に食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の挨拶やマナーを守って食事をする。 ●身近な食材を使って、食べ物の味の違いを知る。 ●五感を働かせて、様々な食材を味わい、よく噛んで食べる。 ●歯磨きをすすんで行い、歯が丈夫になる食品を知り、すすんで食べることが出来るようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●基本的な生活習慣や食事のマナーを身に付け、正しい食器の置き方などを守り、良い姿勢で食べる。 ●慣れない食べ物や苦手な食べ物を食べてみようとする。 ●秋の野菜、果物に興味を持ち、楽しく食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●行事を通して、食の伝統文化に触れる。 ●保育者や友達、異年齢児と一緒に楽しむ雰囲気の中で食事を食べる。 ●箸の持ち方や使い方について興味を持ち、正しく持つ。 ●自分の健康に関心を持ち、必要な食品をすすんでとろうとする。
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ●健康な生活リズムを身に付ける。 ●食品の名前や色、形、香りなどに興味を持って食べる。 ●様々な食べ物を通して、食事を愉しむ。 ●身近な大人や友達と一緒に、食事を愉しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●配膳の受け方や下膳の仕方がわり、自分で分ける。 ●同じ料理を食べ、食べ物の味の違いを知り、話題にする。 ●身近な植物に興味を持つ。 ●しっかりと噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食器を置く位置を知る。 ●箸を正しく使い、良い姿勢で食べる。 ●よく噛んでしっかりと飲み込むようにする。 ●自分の食べられる量を知り、慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。 ●旬の野菜や魚のおいしさを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●餅つき、部分、ひな祭りなどの行事食を食べ、食の伝統文化に興味を持つ。 ●遊びを通して、箸の正しい持ち方や使い方を練習する。 ●自分の健康に関心を持ち、必要な食品をすすんでとろうとする。
	環境構成と援助	<ul style="list-style-type: none"> ●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、食育を学ぶようにする。 ●食事にふさわしいゆとりのある雰囲気や環境に配慮する。 ●成立や食材の名前を知らせて興味を持ってもらうようにしたり、食材の色、形、香りの違いなどに気づけるよう声をかける。 ●年上クラスが栽培している野菜の生長を見て、自然の恵みの大切さを知る。 ●食事の挨拶をし、食前には手洗いをさせる。 ●正しい姿勢で食べることや食具の正しい使い方を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●身近な植物や年上クラスが栽培している野菜の中から保健、安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食するなど、自然と食のつながりに気づくようにする。 ●自分でしようとする気持ちを大切に、好き嫌いせず様々な味に親しみを持って食材の種類や形にも配慮する。 ●しっかりと噛んで食べるよう声をかける。 ●歯を磨かないと虫歯になり、食事を噛むことができないことを知らせ、すすんで歯を磨き、歯が丈夫になる食品を食べることが出来るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●箸の正しい使い方や正しい食器の置き方、良い姿勢について、声掛けをして知らせたり、提示物などが必要な場所に提示して知らせる。 ●食育が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、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、食育を学ぶよう配慮する。 ●四季の変化によりいろいろな食材が収穫されることを知らせ、自然と食のつながりに気づくよう図鑑などを活用しておく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園でも伝統的な行事食を体験できるように、献立を工夫する。 ●保育者や友達と一緒に成長の喜びを感じ、行事食を味わえるようにする。 ●箸の持ち方、使い方を選び取り入れながら、楽しく正しい持ち方が覚えられるようにする。 ●健康と食べ物との関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員が連携のもと、子どもの発達に応じた内容にする。
4歳	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ●食事に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。 ●様々な人の食事を通じて愛情や信頼感を持つ。 ●食べ物の成り立ちを知る。 ●栽培、食事を通じて、身近な存在に親しみを持って、全ての命を大切にすることを理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●栽培を通して育てる苦労や喜びを知る。 ●自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。 ●様々な食料品や調理の過程を知り、五感を働かせて味わう。 ●健康と食育について知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●基本的な生活習慣や食事のマナーを守り、気持ちよく食事をする。 ●バランスよく食べることや運動の関係を知り、積極的に活動する。 ●食事の準備や後片付けまでを自ら関わり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れたいようにする。 ●食が過ぎず好き嫌いなく健康と関わりがあることに気づく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●行事を通して食の伝統文化に気づき、様々なことに関心を持ち、保育者や友達、異年齢児との食事を楽しむ。 ●旬の野菜を料理し、季節の料理に興味と関心を持つ。 ●箸の持ち方、使い方が上手にできる。 ●自分が食べられる分量を把握し、すすんで食べる。
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しく食事をするために必要な気持ちや、守らうとする。 ●食生活に必要なことを、友達と共に協力して進めて関わりを深め、思いやりの気持ちを持つ。 ●三角食べのやり方の説明を聞き、やってみる。 ●自分たちで野菜を育て、食材にもつながることを知り季節を感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の収穫を5歳児と一緒に喜び、食材の匂いを知る。 ●肉、魚、卵、牛乳、豆、米、小麦などの身近な食材からいろいろな料理が出来ることを知り、自然の恵みに感謝を持つ。 ●健康な体づくりと食べ物の関係を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食器を置く位置がわり、挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付ける。 ●よく食べてよく運動することが丈夫で強い体をつくることを知り、意欲的に活動する。 ●食事の過不足が健康を左右することに気づき、バランスよく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●餅つき、部分、ひな祭りなどの行事食を食べ、食の伝統文化に興味を持つ。 ●箸を正しく使って食べることやお互いの体の成長に気づき、連続の喜びを感じる。
	環境構成と援助	<ul style="list-style-type: none"> ●大人との信頼関係に変えられて、食生活をもっと自分自身の生活を確立していくことが基盤となるようにする。 ●しっかりと三角食べができるよう、配膳図を用意し、バランスよく食べていけるように声掛けをしていく。 ●野菜の栽培を行えるよう土や草等の環境を整える。 ●栽培活動を通して、身近な動物に触れ、命を育む自然に感謝の気持ちを持つよう、自ら関わろうとする意欲を大切に育てる。 ●友達と楽しく雰囲気の中、正しく箸を持って食べられるように援助する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●保育者や5歳児と水やりをして、育てやすい野菜(ミニトマト)の栽培し、収穫する。 ●収穫した野菜を食べ、収穫の喜びと匂いを味わえるようにする。 ●健康と食べ物との関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味、関心を踏まえ、子どもの発達に応じた内容に配慮する。 ●いろいろな食材から料理ができることを知り、献立に興味、関心を持つようにする。 ●なぜ噛むと良いのかを伝え、よく噛んで食べるように声掛けをして、保育者が手本になるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい姿勢と食器、箸の使い方を知らせる。 ●食器を置く正しい位置を提示物や配膳時の声掛けで知らせる。 ●床に落とすものは後片付けができるように声を掛け、身の回りを清潔に保ちながら食事ができるように援助する。 ●様々な食品を食べようとする意欲が押し、肥満を防止、おいしく食べられることを教え、食べ物と運動の関わりに興味を持ち、好き嫌いなく何でも食べ、意欲的に活動できるように知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●お店屋さんごっこから、食料や食品をバランスよく買う大切さを学ぶようにする。 ●保育者や友達と一緒に成長の喜びを感じながら、行事食を味わえるように配慮する。 ●旬の野菜には栄養価が高く、バランス良く何でも食べることや農薬予防になることを知らせる。 ●箸の持ち方や姿勢などのポスターを貼り、確認できるようにする。
5歳	ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ●健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。 ●身近な自然に関わり、世話をしたりする中で、料理との関係や食料品に対する感謝を豊かにする。 ●三角食べを意識してバランスよく食べていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●栽培を通して育てる苦労や喜び、命の尊さを知る。 ●自分の体に必要な食品の種類や動きに気づき、栄養バランスを考慮した食事を取らうとする。 ●食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で食事を食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●基本的な生活習慣や食事のマナーを理解し、友達と楽しく食べる。 ●自分が1日や1回に食べる栄養や量を調べる。 ●自分の体の仕組みや、食べ物の動きを知る。 ●災害時は命を守るために与えられた食べ物を誰がずるずる食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●行事を通して食の伝統文化について知り、様々なことに関心を持ち、保育者や友達、異年齢児との食事を楽しむ。 ●地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。 ●食事はマナーを守り、小学校の給食に期待を持つ。 ●地域には様々な人が働くことを知り、働く人に感謝の気持ちを持つ。 ●自らも食べたいものを自分で作るようにする。
	内容	<ul style="list-style-type: none"> ●健康な体づくりと食べ物との関係について関心を持つ。 ●健康な生活リズムを身に付ける。 ●卵や牛乳など、身近な動物からの恵みに感謝の気持ちを持つ。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●栽培を通して食材の成長を喜び、調理することで生かされることを学ぶ。 ●自分の健康に関心を持ち、必要な食品をすすんで取らうとする。 ●食品の種類によって体の中の働きに違いがあることを知る。 ●おがみ、手洗いなど身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でやる。 ●自分たちで好ましい食育の雰囲気や考えを築く工夫をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しく食事をしながら、時計を見て決められた時間の中で食べ終われるようになる。 ●食器を置く位置がわり、挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付ける。 ●食事は大切さがわり、1日3食きちんと食べる。 ●非常食の慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●餅つき、部分、ひな祭りなどの行事食を食べ、食の伝統文化に興味を持つ。 ●箸を正しく使って食べることやお互いの体の成長に気づき、連続の喜びを感じる。
	環境構成と援助	<ul style="list-style-type: none"> ●健康と食べ物との関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味、関心を踏まえ、全職員が連携のもと、子どもの発達に応じた内容に配慮する。 ●毎日の献立と一緒に確認することで、どんな食料品に栄養があるのか興味を持ってもらうように援助する。 ●三角食べができるように声掛けを行っていく。 ●夏野菜(トマト、きゅうり、ピーマン、なす、ミニトマト、じゃが芋)を栽培する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●栽培活動を通して、自然の恵みの大切さを伝える。 ●収穫した野菜を調理するなどして食べ、収穫の喜びと匂いを味わえるようにする。(体験学習でのカールライス具材切り体験) ●身近な動物、栽培物の中から保健、安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食の、いのちと食のつながりに気づくように配慮する。 ●体の仕組みに興味を持つよう、図鑑や絵本を用意する。 ●食べ物には過剰に食べることや欠乏することにより、心身の健康を害することに気づくように配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●楽しく食事をしながらも時間内に食べ終わるよう声掛けをする。 ●正しい姿勢と食器の置き位置がわり、箸を使って食べることに慣れる。 ●食育が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、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、食育を学ぶよう配慮する。 ●自分の体の仕組みと食べ物の動きを伝え、バランスよく食べることの大切さを知らせる。 ●防災教育により災害の恐ろしさを知らせ、非常時の食事の仕方や調理の難しさ、非常食を用いた食育を通して命と食べ物との関係を知らせる。 ●命を守るために、非常食を好き嫌いしないで食べられるように援助する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域や郷土の行事食を体験し、食の伝統文化に触れる機会をつくる。 ●(安全、衛生面に配慮しながら、扱いやすい)食料品、調理器具などを活用してクッキング(粥の汁の具材切り、大豆すりつぶし体験)への参加ができるようにする。 ●魚の三枚おろし実演や、紙芝居などの食育媒体を通して、食べ物のいのちをいいたいで、生きていることを伝え、食べ物大切さやいただきます、ごちそうさまの意味を知らせる。 ●保育園での給食の思い出振り返りながら、小学校への期待を持っていくように配慮する。 ●小学校の給食の時間を通じ方を知らせ、周囲に合わせて食べ終わることを意識できるように声掛けをする。