

# 食育計画 ①

	食育の目標	大切にしたいこと	食と健康	食と人間関係	食と文化	命の育ちと食	料理と食	栽培と食
0歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳を喜ぶ</li> <li>食べることに意欲をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な信頼関係のもとで一人ひとりの育ちや気持ちをしっかりと受け止めて情緒の安定を図る</li> <li>保護者との最初の関係を大切に連携を図る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>舌飲み期→口唇食期(口唇を閉じて飲み込む)</li> <li>一人ひとりの生活リズムを重視して、食欲・睡眠・排泄などの欲求を満たしていく</li> <li>もぐもぐ、かみかみして飲み込む</li> <li>よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ</li> <li>食べ物に関心を持つようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳は抱き微笑みかけ、やさしく言葉をかけたりしながら、ゆったり行う</li> <li>安心できる保育士がスプーンを近づけると口をあける</li> <li>援助されながらも自分でも座って食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳に関する言葉かけをしてもらう</li> <li>食事前後に顔や手を拭いてもらう</li> <li>食事に関する言葉かけをしてもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳(母乳・ミルク)を飲みたいときに飲みたいだけゆつくりと飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>離乳食初期の食材のたべものに慣れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な自然物を見る</li> </ul>
1歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べることを楽しみにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的信頼関係や情緒の安定を図りながら自分でしたい気持ちを大切にさせる</li> <li>苦手な物でも美味しく楽しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で食事をしようとする気持ちをもつ</li> <li>楽しい雰囲気の中でさまざまな食べ物を食べようとする気持ちをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心出来る保育者との関わりの中で食事する</li> <li>自分の食べ物と人の食べ物の区別ができるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スプーンになれる</li> <li>食事の挨拶の時、手を合わせる</li> <li>自分で食べたり、飲んだりしようとする</li> <li>食事前後に顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹がすいたら知らせる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食材に慣れる</li> <li>さまざまな調理作品の味に慣れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栽培している野菜を見る、臭いをかいだりする</li> </ul>
2歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な人とともに食べる楽しさを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>情緒の安定を図りながら自己主張や自我の芽生えを大切にさせる</li> <li>子どもの気持ち・意欲を大切に進める(食事・排泄・着脱・睡眠・清潔)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな食べ物を進んで食べようとする</li> <li>食事の習慣が身につくようになる</li> <li>嫌いな物も少し食べてみようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心出来る保育者との関わりの中で食事を自分でしようとする</li> <li>一人ひとりの子が安心して昼食・間食が食べられるように環境を整える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前に手を洗おうとする</li> <li>食事前後の挨拶をする</li> <li>食事中、席を立たずに食べようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お腹がすくりズムを大切にしたいという気持ちをもつ</li> <li>自然現象をよくみたり、触れたりする</li> <li>食べると大きくなることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>色々な種類の食べ物や四季の旬の食材を味わう</li> <li>色々な食事の名前や食器があることを知る</li> <li>食事作りに関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者や年上の子どもの栽培や収穫活動を見たり作物に触れたりする</li> </ul>
3歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>食生活に必要な習慣や態度に関心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>見通しをもった生活をし、明日への期待を膨らませる</li> <li>揺れ動く気持ちを受け止め、自信をもって生活出来るようにする</li> <li>いろいろな遊びや経験のなかでイメージを広げ想像力を豊かにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きくなりたいという気持ちをもって色々な食べ物を食べようとする</li> <li>身体の成長を支える食事がとれるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な大人や友達とともに食事を楽しむ</li> <li>調理をする人に感心をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事中、席を立たずに食べる</li> <li>箸をつかったり、食器をもって食べようとする</li> <li>こぼしたら保育者と一緒に後始末しようとする</li> <li>伝統的な食事があることを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きくなった喜びをもって食べようとする</li> <li>身近な動植物に関心をもち、触れ合う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>収穫した旬の野菜を食べてみる</li> <li>食事作りに関心をもつ</li> <li>収穫した夏野菜などを切ってみる、味わってみる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>年長児等の栽培の様子に関心をもつ</li> <li>収穫を喜び、味わってみる</li> <li>野菜の栽培、収穫をする</li> </ul>
4歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の基本的な態度を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活に必要なことがわかり期待や見通しをもって過ごす</li> <li>葛藤や挫折を経験しながら一人ひとりが生き生きとした姿を見ることが出来るようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体と食べ物との関係について関心をもちバランスのよい食事を知る</li> <li>体の各部の役割などに関心もち、身体や身のまわりを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と作った料理と一緒に食べることを楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マナーを知って食事する</li> <li>食事の準備・片付けに主体的に取り組む</li> <li>箸を正しく持って使おうとする</li> <li>伝承文化を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れないものや嫌いなものでも少しは食べてみようとする</li> <li>身近な動植物の世話を通して、命の大切さを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事作りや準備に関わる</li> <li>収穫した野菜を切る、ゆでる、焼く、煮る等して味わう</li> <li>食事の準備や片付けに進んで取り組む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の成長、収穫を楽しみにして進んで世話をする</li> </ul>
5歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物の育ちに関心をもつ</li> <li>食が生命にとって重要であることを知り、栄養バランスを意識する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の力で行動し、自信や充実感をもって生活できるようにする</li> <li>生活習慣が確立し見通しをもって自主的に行動できるようにする</li> <li>友達の意見にも耳を傾けて共感したり、意見を出し合うとともに、仲間と意見を調整する</li> <li>感謝の気持ち・思いやりの気持ちをもてるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体と食べ物との関係について知り、バランスの良い食事を考えて選ぶようにする</li> <li>休息する理由がわかり運動や食事の後は静かに休むようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材や食事を作る人に感謝の気持ちをもち、食事をする</li> <li>自分たちで調理した物をみんなに食べてもらうことを喜ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>気持ちよく食事をするためのマナーを身につける</li> <li>地域の産物を味わい、郷土への親しみをもつ</li> <li>食をとおして生きる知恵を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物をみんなで分け、食べる喜びを味わう</li> <li>身近な動植物の恵み、命の大切さを知り、感謝の気持ちをもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>収穫した野菜を使って調理活動を楽しみ、食への関心をもつ</li> <li>調理器具の使い方を知り身近な人と協力して調理することを楽しむ</li> <li>自分たちで盛りつけを楽しむ生活の中でも生かそうとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物の育ちを知り自分たちで育てた野菜を感謝して食べる</li> </ul>

	行事	畑・園庭の収穫物	年齢	大切にしたいこと	3月のめざす姿
春	4月 よもぎ団子作り	じゃがいも ふき えんどうまめ	0歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基本的な信頼関係のもとで、一人ひとりの育ちや気持ちをしっかり受け止めて、情緒の安定を図る</li> <li>○ 生きる力の基本である食について丁寧に進めていく</li> <li>○ 保護者との関係を大切に連携を図る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活のなかでは、よく食べよく遊びぐっすり眠ることができる</li> <li>○ 周囲の人や物など外界に対する興味が広がり、遊ぶことを楽しむ</li> <li>○ 安心感のもと、自分でしたい気持ちをもつことができるようにする</li> <li>○ 保護者と一緒に子育ての喜びを感じられる関係を築く</li> </ul>
	5月 さつま芋苗植え 夏野菜苗植え	●きいちご ●さくらんぼ ●うめ ●あんず			
夏	6月 じゃが芋掘り	●びわ ●いちご	2歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 情緒の安定を図りながら、自己主張や自我の芽生えを大切ににする</li> <li>○ 基本的な生活習慣が身につくように、子どもの気持ち・意欲を大切に進める（食事・排泄・着脱・睡眠・清潔）</li> <li>○ 一対一の関わりや遊びを大切にしながら、一人遊びも保障していく</li> <li>○ 自分から友達へと友達へのかかわりがつながるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揺れ動く気持ちを受け止めてもらい、自分でできた満足感を味わい、納得して気持ちを切り換えることができるようにする（自我と葛藤）</li> <li>○ 基本的な生活習慣が身につく</li> <li>○ 集団のなかで自我を発揮する</li> </ul>
	7月・8月 各クラス 夏野菜の収穫と調理	きゅうり、トマト ピーマン、なす かぼちゃ、しそ とうもろこし			
秋	9月 梨もぎ お月見団子	えだまめ、すいか もろへいや、バジル ラディッシュ おくら、いんげん ズッキーニ ●ブルーベリー	4歳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生活に必要なことがわかり、期待や見通しをもって過ごす</li> <li>○ 葛藤や挫折を体験しながら、一人ひとりが生き生きとした姿を見せることができる様にする</li> <li>○ 人の気持ちや決まりの大切さを知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の力で行動し、できたことに自信をもって喜びを感じる（基本的な生活習慣の確立）</li> <li>○ 友達と一緒にする楽しさや喜びを感じながら、仲間のなかの一人として自覚をもつ</li> <li>○ お互いに異なる思いや考え方を認めたり、仲間と協力する</li> </ul>
	10月 クッキー作り さつま芋掘り いちご苗植え	ごま ねぎ さつまいも さといも らっかせい			
冬	11月 雑炊作り	だいこん ポップコーン ●かき ●ざくろ ●いちじく	1月 パン作り	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ だいこん にんじん はくさい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自信を持ち、仲間と成長を喜び合い、就学への期待をもつ</li> </ul>
	12月 お餅つき	だいこん にんじん はくさい			
冬	1月 パン作り	だいこん にんじん はくさい	3月 お別れバイキング じゃがいも種植え	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ だいこん にんじん はくさい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ だいこん にんじん はくさい</li> </ul>
	2月 お餅つき	だいこん にんじん はくさい			
冬	3月 お別れバイキング じゃがいも種植え	●みかん ●きんかん ●オレンジ			