



目標：「食事が待ち遠しい子」



《年間を通した取り組み》

- 食べることが好きになる
- 適切なマナーを身につける
- 生活のリズムを身につける
- 食事の準備に参加する
- 食についての知識を得る
- クッキングを楽しむ
- 地産地消に取り組む
- 地域や家庭との連携をはかる

《年齢別食育計画》

年齢	保育園・家庭でできること（例）	配慮事項
0・1歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園・家庭 いろいろなものに触れて感触を楽しむ 指先を使っていろいろなものをつまんで遊ぶ 手づかみ食べをする 保育園 スプーンやフォークを使ってみようとする（1歳） 手に持てる大きさの野菜にふれる 	<ul style="list-style-type: none"> 感触の体験を促す言葉をかける ミニトマトなどを丸のみしないよう、注意する。 手づかみしやすい形状にする
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園・家庭 いろいろな食材や味を経験していく 食事のマナーやあいさつを知り、食事の仕方を覚えていく スプーンやフォークを使って食べる 家庭 スプーン・フォークを鉛筆持ちに変えていく 食器の片付けをする 紙をちぎる・トマトのへたをとる など 	<ul style="list-style-type: none"> 握りやすい量のご飯をラップに入れる できあがりのよし悪しではなく調理の過程を楽しむ 感触の体験を促す言葉をかける 箸を上手に持つための移行段階とする 食器を大切に扱う おたよりに呼びかける
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> 保育園 いろいろな食材を味わう 自分で食べられるようになる 食事のマナーを意識して食べる 箸を使うことに慣れる 園・家庭 食材を洗う 食材をこねたり、丸めたりする 手綱こんにやくを作ってみる ラップおにぎりを作り、形を整えようとする（6月頃～） みかんなどの皮をむく たまねぎやとうもろこしの皮をむく （ピーラーを使わない皮むきの体験） スプーン・フォークを鉛筆持ちする 箸を使って食べ始める 家庭 食材を混ぜる（野菜サラダを混ぜる など） よもぎだんご、クッキーの種などの食材をこねる 	<ul style="list-style-type: none"> 洗いやすい大きさのものを用意する 触感を体験させる こんにやくの厚みを薄くしておく 握りやすい量のご飯をラップにのせる 感触を体験する 給食室からの呼びかけをする 箸を上手に持つための移行段階とする <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;"> <p>※ 調理体験が限られるので、調理工程をみせたり、話して聞かせたりする</p> </div>
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園・家庭 「みんなで食べる」楽しさを知る みんなの中でマナーを守ろうとする 家庭 箸を使うことができる 葉物野菜などをちぎる 卵、和えもの、フルーツポンチなどを混ぜる ウインナーなどの比較的大きくて扱いやすい食材を炒める 	<ul style="list-style-type: none"> 握りやすい量のご飯をラップにのせる ピーラーの正しい使い方を知らせる・まな板にのせてむく こぼさないように進む やけどに気をつける
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> 園・家庭 「みんなで食べる」ことを楽しむ 食べるためのマナーを身につけ食材に興味、関心を持つ 年長児としての自信を持ち意欲的に取り組む 家庭 米を研ぐ パン、クッキーなどの食材をこねる お好み焼きの種やポテトサラダなどの食材を混ぜる フライパンやホットプレートを使ってホットケーキ、目玉焼きなどを焼く 	<ul style="list-style-type: none"> ピーラーの正しい使い方を知らせる まな板にのせてむく 包丁の危険性を知らせる。 丁寧な洗う・米の研ぎ方と流し方を知らせる やけどに気をつける
幼児	<ul style="list-style-type: none"> 園・家庭 夏野菜やさつま芋などを栽培・収穫・調理する 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢に応じた調理作業 刃物や熱源に注意

※ 年間を通じて体験をしましょう。
 ※ 保育園の中で体験できることと、ご家庭でなければ体験できないことがあります。家庭と保育園の協働で子どもの食育に努めましょう。

《郷土食・行事食》

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
五平餅	よもぎだんご	ローメン	糸寒天	天ぷら饅頭	おはぎ	ソースカツ丼	おやき	野菜汁 けんちん汁	おもち	凍み豆腐 凍み大根	赤飯