



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

## 《年齢別食育計画》

年齢	《年齢別食育計画》	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"> <li>生活リズムの確立</li> <li>楽しく食べる</li> <li>自分で食べようとする</li> </ul>	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 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	感触の体験を促す言葉をかける ミー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"> <li>いろいろな食材や味を経験していく</li> <li>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</li> <li>スプーンやフォークを使って食べる</li> </ul>	保育園 粘土遊び・どろ団子作り・新聞紙を丸める など 園・家庭 スプーン・フォークを鉛筆持ちに覚えていく 家庭 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	できあがりのよし悪しではなく過程を楽しむ 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 おたよりで呼びかける
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食材を味わう</li> <li>自分で食べられるようになる</li> <li>食事のマナーを意識して食べる</li> <li>箸を使うことに慣れる</li> </ul>	保育園 食材を洗う 食材をこねたり、丸めたりする スプーンでこんにやくをちぎってみる 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 箸を使って食べてみる 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	洗いやすい大きさのものを用意する 感触を体験させる 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 大きめのボールを用意する
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>「みんなで食べる」楽しさを知る</li> <li>みんなの中でマナーを守ろうとする</li> </ul>	保育園 ラップおにぎり にんじん、大根、じゃが芋などの皮むき ごはん、おかずを配る 園・家庭 食器を持って食べる 箸を使うことができる 葉物野菜などをちぎる 家庭 卵、和えもの、フルーツポンチなどを混ぜる ウィンナーなどの比較的大きくて扱いやすい食材を炒める	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 こぼさないように連打
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>「みんなで食べる」ことを楽しむ</li> <li>食べるためのマナーを身につけ食材に興味、関心を持つ</li> <li>年長児としての自信を持ち意欲的に取り組む</li> </ul>	保育園 よもぎだんご、クッキーの種などを、大きさをそろえて丸める 園・家庭 大根・にんじん・じゃが芋などの野菜の皮むき 包丁を使って野菜などを切る ごはん、汁物を食器に盛り付ける、パンに食材をほさむ 家庭 食器を持って食べる 箸を使うことができる 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	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。 丁寧に洗う・米の研ぎ方と流し方を知らせる やけどに気をつける
幼児全員		園・家庭 夏野菜やさつま芋などを栽培・収穫・調理する 食事の時によい姿勢を保つことができる 園・家庭 食事の前に石けんで充分手を洗う	年齢に応じた調理作業 刃物や熱源に注意 正しい座り方、食器を持つなど周囲の大人が「見本」になるように

※ 調理体験に限られるので、調理工程をみせたり、話して聞かせたりする



※ 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	天ぶら饅頭	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