



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

- 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	- 生活リズムの確立 - 楽しく食べる - 自分で食べようとする	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）	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	- 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	保育園 園・家庭 家庭	園で採れた収穫物や、給食の食材を見たり触れたりする機会を持つ 粘土遊び・どろ団子作り・新聞紙を丸める など 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	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	- いろいろな食材に触れ、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	保育園 園・家庭 家庭	食材を洗う 食材をこねたり、丸めたりする 指先を使った体験をする 例：スプーンでこんにゃくをちぎってみる 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 食事の支度の手伝いをする 例：野菜サラダを混ぜる など	洗いや大きい大きさのものを用意する 触感を体験させる こんにゃ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 給食室から呼びかける 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	- 保育者や友達と一緒に食べる楽しさを知る - 食べ方や食事のマナーを守ろうとする	保育園 園・家庭 家庭	よもぎだんご、クッキーの種などの食材をこねる 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 食器を持って食べる 箸を使うことができる 食事の支度の手伝いをする 例：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 こぼさないように運ぶ やけどに気をつける
5歳児	- 保育者や友達と一緒に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	保育園 園・家庭 家庭	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 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、パンに食材をはさむ 食器を持って食べる 箸を使うことができる 食事の支度の手伝いをする 例：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	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となるように
全員		園・家庭	食事の前に石けんで充分手を洗う しっかりとよくかんで食べる	

※ 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