

ねらい

全体の計画の「食育のねらい」をもとにした具体的なねらい

- ・旬の食材を生かした食事を喜んで食べる ・食べることの楽しみや喜びを感じ満足感を得る ・様々な食品や調理形態に慣れ、自ら食べたいという気持ちを持つ
- ・食事、栽培、調理など、食に関わる体験を積み重ね食に対する興味関心を深める ・食生活に必要な習慣や態度を知り守ろうとする
- ・離乳食、アレルギーや障がいがある場合は、保護者や栄養士、場合によっては医師と連携を図りながら一人ひとりに応じた食事ができるようにする

内 容

【心情】 食事に向かう気持ち 【知識】 旬・伝統行事・栄養素や食べ物と体の関係 【行動】 姿勢・食具・あいさつ・手洗い 【体験】 栽培・収穫・調理・配膳・片付け

年齢区分	内 容
おおむね 6か月未満	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いた雰囲気の中で、安心できる保育者に抱かれ喜んでミルクを飲む ・ミルクを飲んだ後はやさしく声をかけてもらいながら口の周りを拭いてもらうことで気持ち良さを感じるとともに、終わり（ごちそうさま）が分かる ・保護者や栄養士と連携を図りながら、一人ひとりの子どもの状態に合わせ、離乳食の準備を開始する
おおむね6か月～ おおむね1歳3か月	<ul style="list-style-type: none"> ◎地元でとれる食材や旬の食材を生かした食事をとる ・安心できる保育士とのゆったりとした関わりの中で、やさしく抱かれてミルクを飲んだり旬の食材の味を生かした離乳食を食べさせてもらったりする ・様々な食品や調理形態に慣れ、保育者に食べさせてもらったり手づかみで食べたりする ・スプーンに興味を持ち食べようとする ・食事前後に挨拶をする保育者をまねてしようとする ・食事の前後や汚れた時には、手や顔を拭いてもらい清潔になる心地よさを知る
おおむね1歳3か月～ おおむね3歳	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士の声掛けや見守りの中、楽しい雰囲気の中で旬の素材を生かした食事を喜んで食べる ・食べ慣れない物も、保育士の誘い掛けや友だちの姿を見て食べようとする ・手づかみやスプーンを使って自分で食べようとする ・食事の前には保育士と一緒に手を洗い習慣づける ・食後や汚れた時には手や顔を拭いてもらい、きれいになった心地よさを感じる ・落ち着いた雰囲気の中で椅子に座って食べる ・保育士と一緒に食事のあいさつをする ◎自分たちで育てた野菜に水やりをするなどの世話をする ◎保育者が目の前で調理する様子を見て興味を持つ ◎野菜を洗ったり種だしをしたりして実物にふれることを喜ぶ ◎野菜や果物の収穫を喜ぶ
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> ◎旬の食材を生かした食事を友だちや保育者と一緒に喜んで食べる ・伝統行事・行事食を知る ◎プランターで野菜を育て世話をする中で生長を楽しみにし、収穫したものを料理し食べる喜びを感じる ◎苦手な食材も保育士等の励ましや友だちの姿を見て自ら食べてみようとする ・食事前後のあいさつをする ・食事の前後に保育者に見守られながら手を洗う ・食器に手を添え良い姿勢で食べようとする ・栄養士から箸の持ち方や使い方を教えてもらい、箸を使って食べてみようとする ・自分の食器を片付けようとする ◎野菜を洗ったりちぎったりすることを楽しむ ◎自分で育てた野菜を使って調理をする
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食材にも旬があることを知り季節感を楽しむ ◎伝統行事を通して行事食が分かる ・身体と食べ物の関係について関心を持ち食事をする ・主食、主菜、副菜の3つの皿があることが分かる ◎食器を丁寧に扱おうとする ◎箸を使いこぼさずに食べる ◎調理している人に関心を持ち感謝の気持ちをもって食事のあいさつをする ◎手洗いの意味が分かり意識して洗う ◎調理を通して素材の変化に目を向け、数・量・計にも関心を持つ ◎調理器具の使い方を知り安全に使おうとする（道具を使って野菜の皮をむく） ◎自分たちで育てた野菜を収穫し料理することで、作る喜び食べる喜びを感じる ◎自分の食事を準備したり食器を片づけたりする
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の食材のおいしさを知り季節感を感じながら楽しく食事をする ・赤、黄、緑の栄養バランスが分かり栄養素の働きを知る ・皿（主食、主菜、副菜）を置く位置を意識してならべる ・食事・栽培・食育活動などを通して身近な食材に親しみをもち、自らも含めたすべての命を大切にすることを大切にする心を持つ ・人々が継承してきた様々な食文化を体験する（手打ちうどん、漬物作り、干し柿、まんじゅう作りなど） ・自分の食事を配膳する ・調理者・栽培者・食材などに感謝の気持ちをもって食事をする ・調理器具の使い方を知り安全に使おうとする（包丁で切るなど簡単な調理をする）

◎印は、後の年齢区分に記入がなくても同じ内容を含んでいるものとする。 例) 4歳児 伝統行事を通して行事食が分かる → 記載はないが5歳児も同じ内容を含む