

令和3年度笹下保育園 食育計画

	0才児	1才児	2才児	3才児	4才児	5才児	
食具の使用・喫食行動のめやす	椅子に座って食べる(ベビークェア)手づかみで食べる 離乳を完了し、乳児食へを移行する 手を拭いてもらう	椅子に座って食べる(テーブル使用) スプーンを使う 挨拶のしぐさをする 食事前に手を洗ってもらう エプロンをして食べる 自分の食事がわかる	手を洗い、挨拶をして食べる スプーンやフォークを使って食べる 落ちたものは拾って食べない いろいろな食べ物があることを知る 進んで歯を磨こうとする 徐々にエプロンがいらなくなる	ある程度こぼさずに食べる 配膳の手伝いや下膳をする そろって挨拶をして食べる まんべんなく食べることを意識する 箸を使って食べる かんたんなクッキングを楽しむ	配膳・下膳や当番活動をする 三色分類を知って食べる 栽培した野菜を食べたり、クッキングを楽しむ ほとんど箸で食べる 意味を知って行事食を食べる	自分の適量を考えて残さず食べる 会話を楽しみながら食事をする 手際よく衛生に気をつけてクッキングをする 栽培して収穫の喜びを味わい、感謝して食べる 体の仕組みを知る。 食物や栄養の役割に興味を持つ	
食育	ねらい	機嫌よく、何でも食べる	食への関心を広げ、食具を使って食べる	食事のマナーに気を付けて食べる	食物に興味を持ち、感謝して食べる	体の仕組みや栄養について興味を持つ	
		十分な哺乳量を確保して、満たされて機嫌よく過ごす 徐々に時間を空けて食事へと移行していく 吸啜から咀嚼へと促すことができるよう、コップ飲みをさせたり食事の形態や形状に配慮する 保護者と共に離乳を進める 食物アレルギーを配慮しながら食品の食べられる種類を増やす 椅子に座って食べさせてもらうが、自らも手づかみで意欲的に食べる 嫌がらずに手や顔を拭いてもらう	行事食を経験したり、雰囲気作りをすることで、嫌がらずに何でも食べられるような姿勢を身につける 生活の中で、「遊ぶ・食べる・眠る」のリズムを整える 無理強いではなく、たくさん遊んで、おなかがすいて、進んで食べるというのが望ましい 徐々に食べられる形態を増やしていくとともに、咀嚼を促していく 生活のルーティーンとして、食事の前に手を洗い、椅子に座る 保育士と一緒に挨拶をして食べる 自分の食器がわかり、他児の物には手を出さない 手づかみからスプーンを使って食べるようになる	椅子に座ってあいさつをしてみながら食べる行動が身につく メニューによって、スプーンやフォークを使うことができるようになる 食材に興味を持って触れたり絵本で見たりする。 嫌がらずに歯磨きをすることができるように紙芝居などを利用する 故意に落としたり、ひっくり返したり、落ちているものを食べたりしないように繰り返し伝える メニューによって、スプーンやフォークを使って食べるようになる おなかがいっぱいになったら挨拶をして顔を拭いてもらい、エプロンを外すようになる	エプロンを使わずに食べられるようになり、口の周りについたらふくことができるようになる 最初は下膳から徐々に配膳の準備を手伝うことを目標にする 当番活動とともに、支度が整いみんなと一緒に食べるようになる 主食・主菜・副菜・汁物がまんべんなく食べられるのに意識するよう、パネルシアターなどを利用する 少人数で危険のないよう箸遊びをする 家庭と連携しながら箸を使う おにぎりやおやつ作りなど簡単なクッキングを楽しむ	当番活動を責任をもって行うとともに、配膳や下膳をスムーズに行うようになる 栄養士から栄養素の話聞いて、どんな食品を食べたらいいかを知る 時間をかけて野菜を育て、育てる喜びと大変さを体験する 栽培した野菜を調理し、感謝しながら苦手なものでも食べたりすることができるようになる 栄養士の指導でクッキングをすることができる 箸の使い方にも気を付けながら食べるようになる 行事の由来を教えてもらい、行事にちなんだメニューを楽しむ	自分が食べられる量と、食べるべき量を考えて残さず食べるようになる 自ら配膳をすることで、適量をよそうことができる 衛生に気を付け、手洗いや環境整備に気を配る おしゃべりに夢中になって遅くならない程度に、楽しく会話をしながら食べられるようになる 時間内で食べられるようになる 栄養士などが説明する手順を守りながらクッキングをすることができる 時間をかけて栽培し、作物に興味を持って、調べたり良く育つように工夫したりする 看護師から体の仕組みについての話を聞き、食べてから排泄するまでを理解する 様々な食物を知ったり、含まれる栄養の役割にも興味を持って 歯科衛生士から歯の衛生についての話を聞き、赤染の体験をする
活動 栽培	4月	保育士に慣れ、ミルクを飲み 離乳食を食べる	保育園の食事に慣れる	・安心できる雰囲気の中で食事する ・みんなで挨拶をして食べる	・こぼさずに食べる ・自分の食べられる量を知る	・三食分類を確認する(意味を知る) 盛り付けをする(出来ることを増やす)	・三角食など食べ方のマナーについて話を聞く ・簡単なクッキングを行う ・栽培 種・苗を買う
	5月	コップで麦茶を飲む	いろいろな食材を味わう	野菜や食材について絵本などを見つけて関心を持つ	・野菜の苗を注文し、買いに行く ・おにぎり作り ・4、5歳と一緒に土づくりをし、プランターに植える	・野菜の苗を注文→買いに行く ・炊き出し体験 ・土づくりをし、プランターに植え表示する	炊き出し体験 非常食(うどん)を知り、興味を持つ ・こいのぼりケーキ ・梅ジュース作り ・(藍・花) 稲 ↓ 梅ジュース屋さん
	6月	ラックに座って食べる	散歩に出かけ野菜畑の様子を見る	保育者と一緒に野菜を植え育てる みんなで挨拶をして食べる	・観察し生長の変化に気づく(他のクラスも) みんなで挨拶をして食べる	・「緑のカーテン」の実施用のゴーヤ苗を植える・栄養素の話聞く	
	7月	手づかみで意欲的に食べる	幼児クラスの栽培している野菜の様子を見て関心を持つ 夏の野菜を触ってみる	散歩に出かけ、野菜畑の様子を見る	・野菜の生長を見て楽しみ、状態の良いものから収穫し食べる	・野菜の生長を楽しみ、状態の良いものから収穫し、食べる	・寒天ゼリー、ゼラチンゼリー、くずもちクッキング ・包丁を使った活動(夏野菜収穫)
	8月	幼児クラスで育てた野菜を食べる		野菜の皮をむく 育てた野菜を収穫して食べたりスタンプあそびをする	・4、5歳と一緒に野菜の水やりをする ・スイカ割り・栽培したものを調理してもらおう	・水あげをすることに気を配る ・スイカ割り(当番活動)栽培した物を調理してもらおう	・スイカ割り ↓ ピザ作り(3クラス合同) ・ピザの材料を買いに行く
	9月	嫌がらずに手や顔をふいてももらう	子どもの前で果物の皮をむいて切り分けて食べる 野菜を切って断面を見たり触ってみる		・食事のマナーや箸の使い方について	・食事のマナー、箸の使い方など再確認	・カレー作り 材料を買いに行く ・お月見団子作り
	10月	いろいろな食材を味わう		野菜を切って断面を見たり触れたりする	・下膳をする	・いも掘り→持ち帰ってきた芋の処理(クッキング、造形活動)	・芋ほり遠足→スイートポテト作り
	11月	ラックからイスに移る		食事や食べ物に関心を持ち、自分から進んで食事をする	・おにぎり作り(おやつ時)	・ホットケーキ作り	・さんま焼き体験 さんまを買いに行く さんまの栄養や食べ方など教えてもらう ・2色クッキー作り
	12月	冬の野菜を触ってみる	冬の野菜を触ってみる 芋・レンコンのスタンプをする	友達とともに食事をする喜びを知る	・クッキング(クリスマスケーキ)	・クリスマスケーキ	・デコレーションケーキ作り ・栽培
	1月	コップを持って飲む		パンの中身を選びサンドイッチにして食べる	・正月の由来を知る・配膳準備をする ・盛り付けをやる(果物)	・正月の由来を知る ・お茶会に参加 ・冬の野菜を育てる	・七草がゆ作り 行事の由来なども教えてもらう ・クッキング(寝ない日)
2月	スプーンを持ってみる	行事食を食べる 保育士と一緒に食べる		・恵方巻作り ・三食分類の話聞く	・恵方巻作り ・冬の野菜を収穫する	・恵方巻作り ・収穫したお米の精米、おにぎり作り	
3月	挨拶をして食べる		異年齢児と一緒に食事する	・ひなまつりの由来を知り、行事メニューを楽しむ ・クッキングで卒園児をお祝いする	・ひなまつりの由来を知り、行事メニューを楽しむ ・卒園児を祝い、クッキングでもてなす	・ホットケーキ作り ・先生へのプレゼント ・食事のマナーについて話を聞く ・リクエストメニュー	