

# 明星っ子こども園 令和8年度 食育計画 0・1・2歳児

【健】…食と健康 【人】…食と人間関係 【文】…食と文化 【命】命の育ちと食 【料】…料理と食

年間目標	0歳	1歳	2歳	アレルギー対応
<p>★<b>内容ねらい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■安定した人間関係の中で心地よい生活を味わう。</li> <li>■きちんと咀嚼が行えるようになる。</li> <li>■食べ物に興味をもち、楽しみに食事をする。</li> <li>★ゆったりとした雰囲気の中で食べさせてくれる人に関心をもつ。</li> <li>★口をしっかりとごうかし、咀嚼が行えるようになる</li> <li>★よく遊び、よく眠り、進んで離乳食を食べる</li> </ul> <p>★<b>環境構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆったりとくつろげる環境を整え、抱っこや触れ合い遊びを通して、お腹が空くようになる。</li> <li>★咀嚼が出来るように「もぐもぐ、ごっくん」と声掛けをする。</li> <li>★食欲と人間関係が密接にあることを踏まえ、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるよう、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳及び食事での関わりを配慮する。</li> <li>★保育士・栄養士が連携し、咀嚼や嚥下機能の発達状態を適切に把握し、家庭でもバランスよい食事を与えられるよう協力を求める。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>	<p>1期(4～5月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。</li> <li>■よく噛んでから飲みこんでいけるようにする。</li> <li>■食事の前後には挨拶があるということを知る。</li> <li>★いろいろな食べ物に関心をもち、自分で進んで食べ物を持って食べようとする。</li> <li>★そのまま飲み込むことなく、よく噛んでから飲みこむ。</li> <li>★食事の前後の挨拶を知り、保育士等や友達と一緒にやる。</li> </ul>	<p>2期(6～8月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■自分でしようとする気持ちを大切に、好き嫌いせず様々な味に親しみをもてるように食材の種類や調理法にも配慮する。</li> <li>■椅子と机の間を詰めすぎず、姿勢が安定し、正しい姿勢で座って食事ができるように促す。</li> <li>★子どもの食べる意欲を損なわないよう、一人一人の状態に応じて清潔に保つていけるようにする。</li> <li>★挨拶をして食べられるよう、手を添えて一緒にやるように援助する。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>	<p>3期(9～12月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■なんでもバランスよく食べ、体を十分に動かす。</li> <li>■食後に口の周りや手を自分で拭き、清潔にしようとする。</li> <li>■様々な人との会食を通して愛情や信頼をもつ。</li> <li>■手づかみではなく、スプーンで食べ、離乳食からの移行を進める。</li> <li>★よく食べてよく運動をし、なにごとでも意欲的にやろうとする。</li> <li>★口の周りや手をタオルで拭き、清潔にすることが快いということを感じる。</li> <li>★保護者や地域の方々との会食により愛情や信頼をもつ。</li> <li>★手づかみではなく、スプーンを使って食べ、しっかりと噛んで完食できる。</li> </ul>	<p>アレルギー対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●個々のアレルギーの状況を指示書・検査結果表をもとに把握し、代替食を提供する。</li> <li>●家庭と連携を、徐々に食べられる食品があれば部分的に解除をしていく。</li> <li>●アレルギーの心配のある子には、家庭で初めて口に作る食材のときは、1品ずつ様子をよく見て進めるよう声掛けをしていく。</li> </ul>
<p>★<b>内容ねらい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■様々な食品や、調理形態に慣れ、楽しい雰囲気のもとで食べることができるようになる。</li> <li>■新しい環境で友達や保育士等と一緒に楽しく食べる。</li> <li>■スプーンの持ち方を確認し、在園児は正しい持ち方で、新入園児はスプーンを使うことを覚え、手を使うことなく食べていけるようになる。</li> <li>★様々な食品や調理形態に慣れ、なんでも食べられるようになる。</li> <li>★進級の喜びを感じ、新しい環境で楽しく食べる。</li> <li>★手を使わず、スプーンを使い、口に運んで食べていく。</li> </ul> <p>★<b>環境構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■新しい環境に慣れ、食べることの喜びや楽しさを感じられるよう保育室の環境に配慮する。</li> <li>■スプーンを持ちやすい位置に置き、自ら進んでスプーンを口に運ぶことができるようにする。</li> <li>★視覚や味覚、嗅覚も発達し、緑の食べ物を避けたり、好き嫌いが現れたり、食欲にもむらがるので、一人一人の食欲、咀嚼力、手指の発達や家庭での生活などに配慮した食事となるよう家庭・保育士・栄養士が連携する。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>	<p>1歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■歯でよく噛んで食べることが大切だということを知り、よく噛んで食べていけるようになる。</li> <li>■偏った食べ方をせずに、汁物、おかず、ごはん、パン類などバランスよく食べる。</li> <li>■安定した生活リズムを保ち、暑さに負けず元気に過ごす。</li> <li>★歯に興味を持ち、食べ物をよく噛んで食事ができるようにする。</li> <li>★汁物はかり飲まず、おかずやごはん、パンもバランスよく食べる。</li> <li>★生活リズムが安定し、食事も完食して健康に過ごす。</li> </ul>	<p>2歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■姿勢に注意して食べる。</li> <li>■好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものでも食べる。</li> <li>■食事の挨拶や歌を歌えるようにする。</li> <li>★食べる姿勢に注意し、正しい姿勢で椅子に座り、食事をを行う。</li> <li>★バランスよく食べる大切さを知り、意欲的に食べようとする。</li> <li>★食事の前にはきちんと座り、手を膝に置き、保育士等とともに挨拶をしたり、歌を歌ったりできるようにする。</li> </ul>	<p>4期(1～3月)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■お店屋さんごっこを通し、様々な店で働く人がいることを知らせ、楽しみながら店で物を買うという経験をする。</li> <li>★手づかみもするが、スプーンを持って一人で何でも喜んで食べることができるよう、手を添えるなど少しずつ援助をし、手づかみで食べていたらその都度声掛けをしていく。</li> <li>★子どもが食べ物に興味をもって自ら意欲的に食べようとする姿を受け止め、自立心の芽生えを尊重する。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>	<p>★<b>環境構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■様々な食品や調理形態に慣れ、楽しい雰囲気のもとで食べることができるようになる。</li> <li>■新しい環境で友達や保育士等と一緒に楽しく食べる。</li> <li>■スプーンを持ちやすい位置に置き、自ら進んでスプーンを口に運ぶことができるようにする。</li> <li>★視覚や味覚、嗅覚も発達し、緑の食べ物を避けたり、好き嫌いが現れたり、食欲にもむらがるので、一人一人の食欲、咀嚼力、手指の発達や家庭での生活などに配慮した食事となるよう家庭・保育士・栄養士が連携する。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>
<p>★<b>内容ねらい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■新しい環境で友達や保育士等と一緒に楽しく食べる。</li> <li>■食事に必要な基本的な態度や習慣を身に付ける。</li> <li>■食前、食後は自分の席で待ち、食事の際には姿勢よくできるように気を付けて食べていく。</li> <li>★進級の喜びを感じ新しい環境で楽しく食べる。</li> <li>★楽しんで食事をしながら、少しずつ皆の食べる量を合わせられるようになる。</li> <li>★みんなで「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶ができるように食事の時間を守り、待つという意識をもつ。</li> </ul> <p>★<b>環境構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■食前食後の挨拶や食前に手洗いをするなどの習慣、食事のスピードなども周りに合わせていけるように配慮する。</li> <li>■新しい環境になり、落ち着いて過ごせるよう環境を整備する。</li> <li>■自分で苦手なものでも進んで食べようというように声掛けをし、食べられた時には褒め、次へのやる気や意欲を引き出していく。</li> <li>★食事の前後の挨拶や座って待つことを覚えていけるよう声掛けをする。</li> <li>★みんなで食べる楽しさを感じられるよう、「おいしいね」などの会話をしながら食べられるよう援助していく。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>	<p>2歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■園での生活リズムに慣れ、元気に過ごしていく。</li> <li>■手洗いうがいをし、清潔な手で食べる。</li> <li>■季節感のある食材に親しみ、旬の夏野菜を味わう。</li> <li>★生活リズムが安定し、食事も完食して健康に過ごす。</li> <li>★手洗いうがい、の仕方身に付け、清潔な状態を保てるようになる。</li> <li>★スイカ等を使って、遊びや製作を楽しみ、旬の夏野菜等を味わう。</li> </ul>	<p>2歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■歯でよく噛んで食べることが大切だということを知り、よく噛んで食べていけるようになる。</li> <li>■偏った食べ方をせずに、汁物、おかず、ごはん、パン類などバランスよく食べる。</li> <li>■安定した生活リズムを保ち、暑さに負けず元気に過ごす。</li> <li>★歯に興味を持ち、食べ物をよく噛んで食事ができるようにする。</li> <li>★汁物はかり飲まず、おかずやごはん、パンもバランスよく食べる。</li> <li>★生活リズムが安定し、食事も完食して健康に過ごす。</li> </ul>	<p>2歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■姿勢に注意して食べる。</li> <li>■好きなものばかり食べるのではなく、苦手なものでも食べる。</li> <li>■食事の挨拶や歌を歌えるようにする。</li> <li>★食べる姿勢に注意し、正しい姿勢で椅子に座り、食事をを行う。</li> <li>★バランスよく食べる大切さを知り、意欲的に食べようとする。</li> <li>★食事の前にはきちんと座り、手を膝に置き、保育士等とともに挨拶をしたり、歌を歌ったりできるようにする。</li> </ul>	<p>★<b>環境構成</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■新しい環境に慣れ、食べることの喜びや楽しさを感じられるよう保育室の環境に配慮する。</li> <li>■スプーンを持ちやすい位置に置き、自ら進んでスプーンを口に運ぶことができるようにする。</li> <li>★視覚や味覚、嗅覚も発達し、緑の食べ物を避けたり、好き嫌いが現れたり、食欲にもむらがるので、一人一人の食欲、咀嚼力、手指の発達や家庭での生活などに配慮した食事となるよう家庭・保育士・栄養士が連携する。</li> <li>★食器の配慮(安定感・素材・形)</li> </ul>