

明星っ子こども園 令和8年度 食育計画 3・4・5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		3歳	4歳	5歳	アレルギー対応	
		<p>【健】食生活に必要な基本的習慣や態度を身に付ける。 【人】様々な人と一緒に食べる楽しさを味わい、マナーを守って食事をする。 【文】季節の行事を通じ、伝統文化を知る。 【命】自分の体に必要な食品を知り、バランスよく何でも食べられるようになる。 【料】食材の色や形、食感の違いを楽しむ。</p>	<p>【健】自分の体に必要な食品の種類や働きを知る。 【人】友達と一緒に食べる楽しさを味わい、愛情や思いやりを育てる。 【文】楽しく食事をしながら、食事のマナーを身に付ける。 【命】野菜の栽培を通じ、生育の様子を知る。 【料】日本の伝統料理に触れ親しみを持つ</p>	<p>【健】自分の体に必要な食品の種類や働きを知り、バランスを考えて食事をする。 【人】食事を通じて、感謝の気持ちを育む。 【文】健康に過ごしていくための食習慣や生活態度を身に付け、集団生活でのルールなどが守られるようになる。 【命】栽培や収穫を通じ、食材への感覚を豊かにする。 【料】食事にふさわしい場を考え、落ち着いて食事をする。</p>	<p>●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。 ●家庭と連携をし、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、無理なく普通食へ移行できるよう援助していく。</p>	
期	1期(4～5月)		2期(6～8月)		3期(9～12月)	4期(1～3月)
3歳	★ 内容	<p>■できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう。 ■自分で食事ができることや身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。 ■食事に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。 ★様々な食べ物を進んで食べる。 ★健康な生活リズムを身に付ける。 ★身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。</p>	<p>■調理に関心をもち、簡単な調理を楽しむ。 ■身近な食材を使って、食べものの味の違いを知る。 ★同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。 ★身近な動植物に関心をもち、</p>	<p>■食べ物は口から食べた後、どうなのかが興味をもつ。 ■秋の魚や野菜、果物に関心をもち。 ■成長を喜び合う日本の伝統文化を知る。 ★良く噛んでしっかり飲み込むようにする。 ★食べ物と便との関係に興味と関心をもち。 ★旬の野菜や魚のおいしさを知る。</p>	<p>■おせち料理に使われている食べ物に興味をもつ。 ■箸の持ち方や使い方について興味をもち、正しく持つ。 ■自分の体に興味をもち、健康に過ごすために、好き嫌いをなく何でも食べる。 ★おせち料理を食べる日本の年の始めの伝統的食文化を知る。 ★遊びを通して、箸の正しい持ち方や使い方を練習する。 ★慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。</p>	
	★ 環境構成	<p>■子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むようにする。 ■食事にふさわしいゆとりのある雰囲気環境に配慮する。 ■ランチョンマットを用意し、バランスよく食べていけるようにする。 ★食前、食後の挨拶をし、食前には手洗いをし、 ★正しい姿勢で食べることや食具の使い方を知らせる。</p>	<p>■身近な動植物、また飼育・栽培物の中から保健・安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食するなど、自然と食事のつながりに気付くように構成する。 ■ランチョンマットを用意し、バランスよく食べていけるようにする。 ★自分でしようとする気持ちを大切に、好き嫌いをせず様々な味に親しみをもてるように食材の種類や彩りにも配慮する。 ★歯を磨かないと虫歯になり、食品を噛むことができなくなることを知らせ、進んで歯を磨き、食品を食べることができるようにする。</p>	<p>■四季の変化によりいろいろな食材が収穫されることを知らせ、自然と食事のつながりに気付くように本などを用意しておく。 ■ランチョンマットを用意し、バランスよく食べていけるようにする。 ★食べ物の種類によって便の色や形、柔らかさが異なることに気付くよう知らせる。</p>	<p>■保育園でも伝統的な正月料理を食体験できるよう、献立を工夫する。 ■ランチョンマットを用意し、バランスよく食べていけるようにする。 ★保育園で友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話しながら、成長の喜びを感じ、行事食を味わえるようにする。 ★箸の持ち方、使い方を遊びに取り入れながら、楽しく正しい持ち方が覚えられるようにする。</p>	
4歳	★ 内容	<p>■様々な人との会食を通して愛情や信頼感をもつ。 ■栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、全ての命を大切にすることを学ぶ。 ★食生活に必要なことを、友達とともに協力して進めて関わりを深め、思いやりの気持ちをもつ。 ★自分たちで野菜を育て、食材にも旬があることを知り季節を感じる。</p>	<p>■いろいろな料理に出会い、発見を楽しみ、考えたり様々な文化に気付いたりする。 ■正しい食習慣、マナーを身に付ける。 ■自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事を味わう。 ★挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付ける。 ★健康と食べ物の関係について関心をもち。 ★肉、魚、卵、牛乳、豆、小麦粉など身近な食材からいろいろな料理ができることを知り、自然の恵みに感謝の気持ちをもつ。</p>	<p>■準備から後片付けまでの食事作りに自ら関わり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れたいようにする。 ■食事と運動の関係を知り、意欲的に活動する。 ■食べ過ぎや好き嫌いが健康と関わりがあることに気付く。 ★よく食べてよく運動をすることが丈夫で強い体をつくることを知り、意欲的に活動する。 ★食事の過不足が健康を左右することに気付くよう、内科検診を受ける。</p>	<p>■冬に出回る旬の野菜を知り、調理の方法や料理に興味と関心をもち。 ■地域には様々な店で働く人がいることを知り、働く人に感謝の気持ちをもつ。 ■食事のマナーを身に付け、給食を食べて元よく通園できたことを喜び、進級の喜びを感じる。 ★旬の野菜を料理に取り入れると、栄養があっておいしいことを知る。 ★ごっこ遊びを通じ、働く人に感謝の気持ちをもつ。 ★食事のマナーやお互いの体の成長に気付き、進級の喜びを感じる。</p>	
	★ 環境構成	<p>■野菜の栽培を行えるよう土や苗等の環境を整える。 ■大人との信頼関係に支えられて、食生活等も含め自分自身の生活を確立していくことが基盤となるようにする。 ★身近な動植物に触れて共感し、自ら関わろうとする意欲を大切にす。 ★友達と楽しい雰囲気の中、正しく箸を持って食べられるように援助する。</p>	<p>■健康と食べ物の関係について関心を促すにあたっては、子どもの興味・関心を踏まえ、子どもの発達に応じた内容に配慮する。 ★様々な文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てよう援助する。 ★いろいろな食材から料理ができることを知り、献立に興味、関心がもてるようにする。</p>	<p>■様々な食品を食べてよく運動することで食欲が増し、肥満を防止、おいしく食べられることを教え、食べ物と運動の関わりに興味をもち、好き嫌いをなく何でも食べ、意欲的に活動できるように知らせる。 ★偏食は心身の健康を害することに気付くよう配慮し、内科検診を受け、子どもとともに健康を喜びあう。</p>	<p>■お店屋さんごっこから、働くことの大切さと食材や食品をバランスよく買う大切さを学ぶようにする。 ■箸の持ち方や姿勢などの子ども同士でも確認できるようにする。 ★友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話し、成長の喜びを感じながら、行事食を味わえるよう配慮する。 ★旬の野菜は栄養価が高く、バランスよくなんでも食べることで風邪の予防になることを知らせる。</p>	
5歳	★ 内容	<p>■身近な自然に関わり、世話をしながら、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする ■バランスよく食べていく ★栽培を通じ、食材の成長を喜び、調理をすることで生かされることを学ぶ ★主食・おかず・汁物をバランスよく食べていく</p>	<p>■自分の体に必要な食品の種類や働きに気付き、栄養バランスを考慮した食事を取ろうとする。 ■食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気での食事をする。 ★自分の健康に関心をもち必要な食品を進んで取ろうとする。 ★食品は種類によって体の中での働きに違いがあることを知る。 ★自分たちで美味しい食事の雰囲気考え楽しく食べる工夫をする</p>	<p>■外国の人々や料理など、自分と異なる食文化に興味や関心をもち、 ■災害時は命を守るために与えられた食べ物を嫌がらず食べる。 ■友達と話をしながら、時間内で食べていく。 ★異文化の食事や行事に関心をもち、それぞれのよさを知る。 ★楽しく食事をしながら、時計を見て決められた時間の中で食べ終われるようになる。</p>	<p>■卒業製作を作りながら、自分の体の仕組みや、食べ物の働きを知る。 ■保護者との会食を通して、愛情や信頼感をもつ。 ■食事のマナーを身に付け、小学校の給食に期待をもつ。 ★三色板やお弁当などの卒業製作を通して、体の仕組みと食べ物の働きを知り、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べることの重要性を知る。 ★お別れ会の給食を通して、健康に大きく育った喜びを感じ、親への感謝の気持ちをもつ。</p>	
	★ 環境構成	<p>■子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しむ。 ■毎日の献立と一緒に確認することで、献立の名前、種類毎に興味をもてるように援助する。 ★三角食べができるように声掛けを行っていく。</p>	<p>■体の仕組みに興味をもてるよう、図鑑や絵本を用意する。 ★食べものは過剰に食べることや欠乏することにより、心身の健康を害することに気付くように配慮する。 ★子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しむ。 ★目で見て楽しめ、食べたくなるように彩りや盛り付けを工夫する。</p>	<p>■防災教育により災害の恐ろしさを知らせ、非常時の食事の仕方や調理の難しさ、非常食を用いた食体験を通して命と食べ物の関係を知らせる。 ■クリスマス会を心待ちにするように取組む。 ★命を守るために、非常食を好き嫌いしないで食べられるように援助する。 ★楽しく会話をしながらでも時間内に食べ終わるよう声掛けをする。</p>	<p>■保育園で友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを保護者と会話する機会を設ける。 ★自分の体の仕組みと食べ物の働きを伝え、バランスよく食べることの大切さを知らせながら、子どもが積極的に製作に取り組めるように促す。 ★保育園での給食の思い出を振り返りながら、小学校への期待をもてるように配慮する。</p>	