

食育計画うわじま



～保育園・認定こども園ですすめる食育～

はぐくむ命 大切にしたい「食育」

給食室から今日の献立のいいにおいが漂ってきます。

♪カミカミソング♪と「いただきます」のあいさつで給食が始まります。たくさん遊んで、おなかをすかせて、みんなで楽しく食べる、温かくいろいろな食材が使われている給食。子どもたちは笑顔で、友達と会話をはずませながら食べています。

「食べる」という人間にとって最も基本的な欲求を満たす心とむ時間は、好ましい人間関係を育む場ともなります。

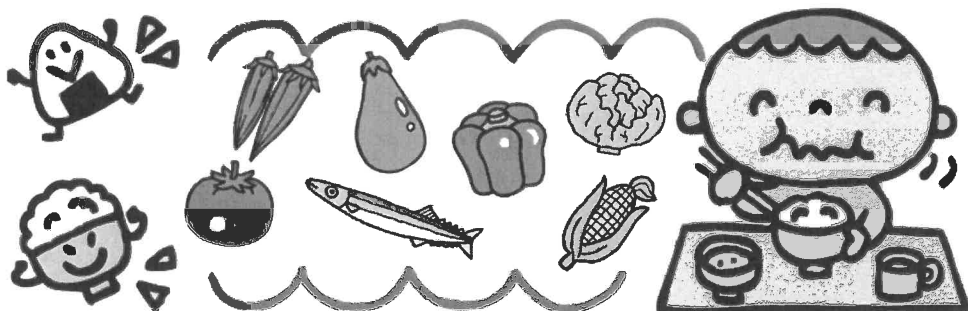
家庭との連携に利用している健康カードや、年1回行っている食事調査の結果から、朝食抜きや偏った食事、生活リズムの乱れ等、「食」の問題点は、引き続きみられます。

また、プラスチック製品使用の見直しや食品ロスの問題、ECOへの取組など第2次食育計画作成時と比べ、社会全体の食への関心にも変化がありました。

家事効率化のため、手軽に食べられる食品も増えていますが、「食」は一生を通じて私たちにとってとても大切なものです。「何を」「いつ」「誰と」「どのように」食べるかによって、子どもの将来にいろいろな影響を及ぼすこととなります。おなかだけでなく、心も満たされる「食」であることが大切です。

食育のねらいは、望ましい生活や食生活を営む力を育むことにあります。

保護者や保育者が関心を持ち、根気強く、愛情を持って子どもたちと共に育ち合う食育でありたいと願います。



目 次

第1章 計画策定の基本的事項

- 1 計画策定の趣旨 1
- 2 計画の位置付け 1
- 3 計画の基本方針 1
- 4 計画の期間と評価 1

第2章 2次計画の評価と課題

- 1 2次計画評価 2
- 2 食をめぐる現状と課題 3

第3章 計画の方向性

- 1 食育の目指す姿（目的）と目標 7
- 2 計画の推進体系 8
- 3 目標に応じた年齢別取組と支援 9
- 4 年齢別食育目標とその特徴 10
- 5 年齢別具体的な取組 13
- 6 園における取組 19

第4章 評価指標の設定

- 1 3次計画評価指標 20

参考資料

- 資料1 離乳食の進め方の目安 21
- 資料2 発育・発達過程 22
- 資料3 発育・発達過程に関わる主な特徴 23
- 資料4 咀嚼機能の発達の目安について 24
- 資料5 平成31年度宇和島市保育協議会
「早寝・早起き・朝ごはんしらべ」集計結果 25

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

乳幼児期は人間形成における基礎となる時期です。この時期に、家族や周囲の人と関わりながら経験した様々なことが、身体や心の健やかな成長、発達に大きく影響します。

園では、子どもたち一人ひとりの発達・発育段階に応じた食育の取組により、豊かな人間性を育み生きる力を身に付けるため、家庭と連携した支援を行います。

2 計画の位置付け

- この計画は、平成16年3月「保育所における食育に関する指針」・平成24年3月「保育所における食事の提供ガイドライン」・食育基本法に基づき作成しました。
- 家庭、保育園、認定こども園、地域が連携して食育に取り組むための行動計画とします。
- この計画は、保育園、認定こども園における今後の食育推進の方向性と令和6年度における達成目標を定め、計画的に推進するための基本指針とします。
- この計画の作成は、宇和島市子ども・子育て支援事業計画、健康づくり推進計画、母子保健計画、食育プランとの整合性を図るものとします。

3 計画の基本方針

楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」の基礎を培うため、子どもの目指す姿と5つの目標を定め、各園での推進を図ります。

また、子どもの目指す姿には、食事を通して共食の大切さ、子ども達へ家族の愛情を伝えてほしいという願いを込めました。

目指す姿(目的)

まじわう つながる うわじまっこ

～ 愛情いっぱい いただきます～

(目標)

- | | |
|---------------------|--|
| ① 「早寝・早起き」で朝ごはん | 十分な睡眠と空腹を感じる生活リズムを身に付けましょう |
| ② バランスよく、よく噛んで食べる | いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう
好き嫌いせず食べられるようになりましょう |
| ③ みんなで食事をする | 身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう |
| ④ 食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ | 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
食べ物を残さず、「もったいない」の心を育みましょう |
| ⑤ 食事のマナーを身に付ける | 食具の使い方や行儀作法を身に付けましょう |

4 計画の期間と評価

令和2年度より、その他の計画との整合性を図りながら、令和6年度までの5年間の計画です。各年度の取組を評価し、見直しを行いながら園と連携して計画を推進していきます。

第2章 2次計画の評価と課題

1 2次計画評価

子どもの「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムは少しずつ改善されていますが、食への感謝の気持ち、地産地消の評価指標に悪化傾向がみられます。

① 数的評価

2次計画評価指標基準値との比較 (改善傾向 ⇨ 悪化傾向 ⇨)

評価指標	基準値(%)	目標	H31年度		
			(%)	評価	
1 食育に関心がある保護者の割合	83.8	増加	91.1	増加	⇨
2 朝7時までに起床する子どもの割合	68.6	増加	69.6	増加	⇨
3 夜9時までに就寝する子どもの割合	31.1	増加	39.6	増加	⇨
4 朝食を欠食する人の割合	(子ども)9.1	0	7.8	減少	⇨
	(保護者)21.0	0	24.1	増加	⇨
5 毎日登園前に排便する子どもの割合 ※ほとんど毎日排便する割合	17.5	増加	15.5	減少	⇨
6 夕食後に間食する子どもの割合 ※ほとんど毎日食べる割合	15.5	減少	13.6	減少	⇨
7 朝食に米を食べる割合 ※ご飯が多い割合	25.4	増加	21.7	減少	⇨
8 朝食の内容が充実している人の割合 ※主食・主菜・副菜が揃っている割合	12.0	増加	13.3	増加	⇨
9 よく噛んで食事をする子どもの割合	11.8	増加	17.5	増加	⇨
10 噛むことを意識している保護者の割合	54.0	増加	54.4	増加	⇨
11 食を楽しんでいると感じている保護者の割合	78.5	増加	93.6	増加	⇨
12 食事を家族で食べる割合	(朝食)63.6	増加	69.9	増加	⇨
	(夕食)92.4	増加	93.1	増加	⇨
13 「いただきます」「ごちそうさま」をする割合	H29(子ども) 64.2	増加	62.3	減少	⇨
	(保護者)89.2	増加	67.4	減少	⇨
14 家庭で地場産物をいつも使う割合	20.1	増加	13.0	減少	⇨
15 郷土料理に興味がある保護者の割合	21.0	増加	61.3	増加	⇨
16 郷土料理を作ったことのある割合 (興味のある方のうち)	40.9	増加	26.8	減少	⇨

② 質的评价

(できた ○ まあまあできた ▲ あまりできなかった ×)

17	食習慣、マナーを身に付ける	(H29) ▲	(H30) ▲
18	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ	○	▲
19	自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする	○	▲
20	生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける	▲	○

※ 評価項目については、取組の中で追加をしました。そのため、基準年度に違いがあります。

2 食をめぐる現状と課題

(1) 食と健康

◆食育への関心

食育に関心がある保護者の割合 平成 26 年度 83.8%→平成 31 年度 91.1%

図 1) 食育に関心がありますか

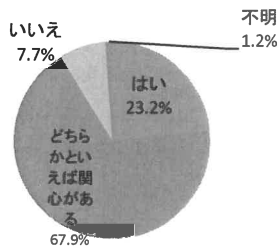
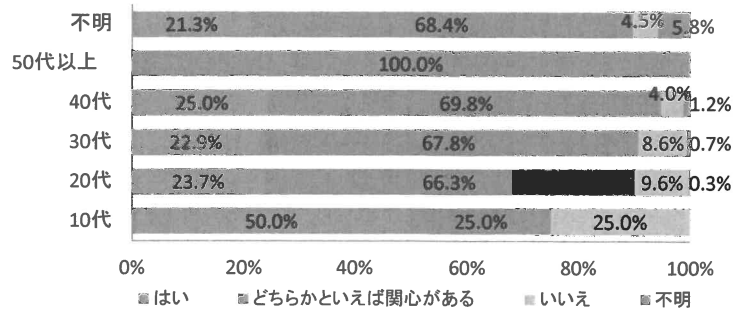


図 2) 食育の年齢別関心度



食育に関心のある保護者は91.1%と増加しています。若い年齢の保護者に、食育への関心がない割合が高くなっています。(10代、50代以上は母数が少数のため除外)

◆生活リズム

夜 9 時まで就寝する子どもの割合 平成 26 年度 31.1%→平成 31 年度 39.6%

図 3) 就寝時間

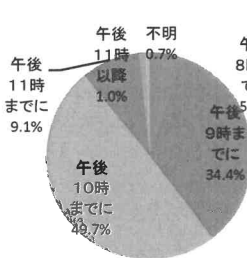


図 4) 起床時間

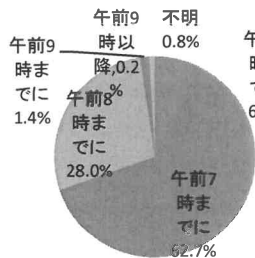
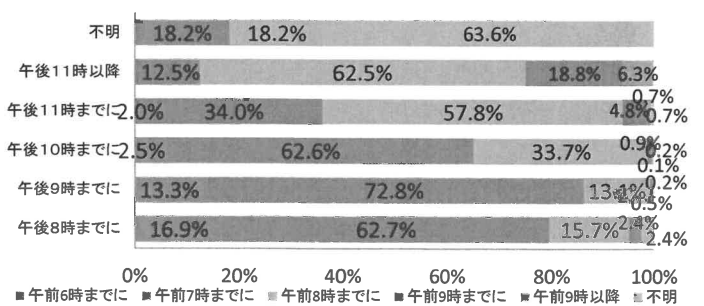


図 5) 就寝時間と起床時間の関係



午後 9 時まで就寝する子どもの割合は 39.6%、午前 7 時まで起きる割合は 69.6%でした。就寝時間が早いほど、起床時間が早くなっています。

図 6) 夕食後の間食

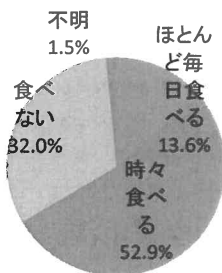
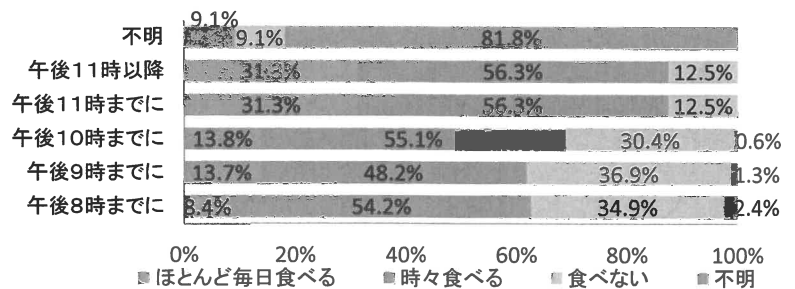


図 7) 就寝時間と間食の関係



夕食後何も食べない子どもの割合は 32.0%。就寝時間が遅くなると間食をする割合が増加しています。

図 8) 就寝時間と朝食の摂取状況

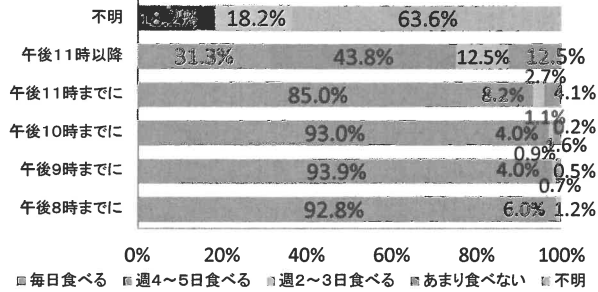
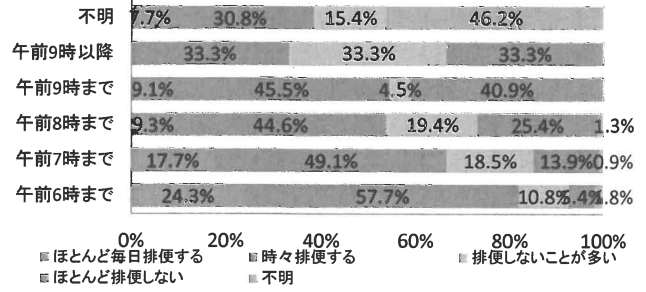


図 9) 起床時間と排便の関係



夜 10 時以降に寝る子どもは、朝食を食べる割合が低くなっています。また、起床時間が早い子どもは、ほとんど毎日排便する割合が高くなっています。

◆朝食の摂取状況と内容

朝食を欠食する割合 子ども 平成 26 年度 9.1%→平成 31 年度 7.8%

保護者 平成 26 年度 21.0%→平成 31 年度 24.1%

図 10) 朝食の摂取状況(子ども)

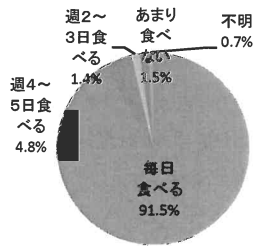


図 12) 親と子の喫食の関係

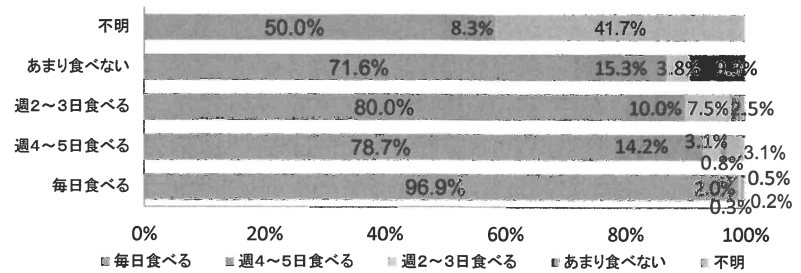
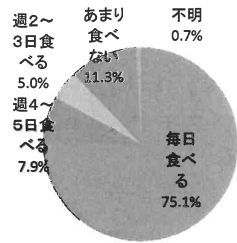


図 11) 朝食の摂取状況(保護者)



子どもは朝食の欠食率は低くなっていますが、保護者は増加しています。保護者が朝食を食べている方が、子どもも朝食を食べている割合が高くなっています。

図 13) 食事バランス

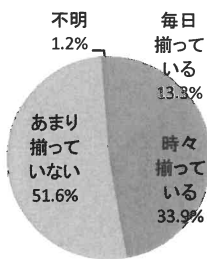
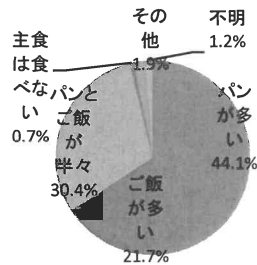


図 14) 主食の種類



朝食の内容については、主食・主菜・副菜が揃っている割合は 13.3%と若干増加しましたが、約 5 割の家庭ではあまり揃っていないようです。

◆噛む力と口腔への関心

図 15 よく噛んでいる子どもの割合

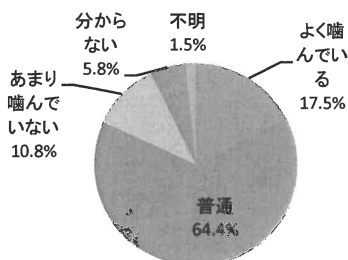
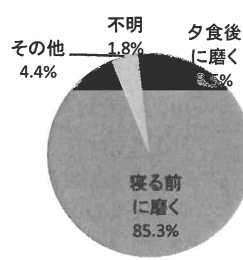


図 16) 夕食後の歯磨き状況



◆体格について

表 1) 3 歳以上児のやせと肥満の現状(%)

(R1.10月現在)

	太りすぎ	やや太りすぎ	太りすぎ	やせ	やせすぎ	普通
3 歳(n=131)	0	2.3	0	0	0	97.7
4 歳(n=167)	1.2	1.2	1.8	1.2	0	94.6
5 歳(n=176)	0.6	1.1	2.3	1.7	0	94.3
6 歳(n= 117)	0.9	1.7	6.0	3.4	0.9	87.2

表 2) 地区別やせと肥満の状況(%)

	太りすぎ	やや太りすぎ	太りすぎ	やせ	やせすぎ	普通
宇和島地区(n=231)	0.9	1.3	1.7	1.7	0.4	93.9
吉田地区(n=136)	0.7	1.5	1.5	0	0	96.3
三間地区(n=95)	1.1	3.2	4.2	1.1	0	90.5
津島地区(n=129)	0	0.8	3.1	3.1	0	93.0

◆食物アレルギー児の現状

図 17) 食物アレルギー児の状況

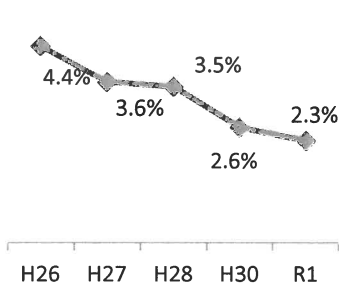


図 18) アレルギーとなる食品

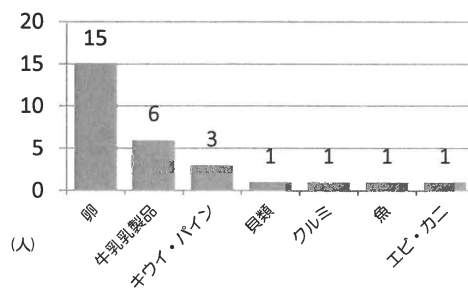
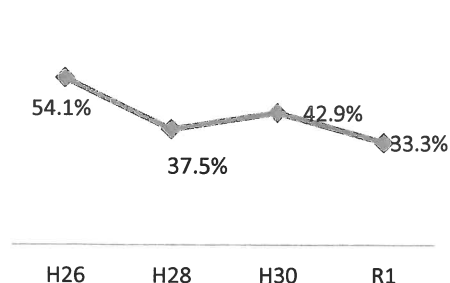


図 19) 複数のアレルギーを持つ園児の割合



公立園では、食物アレルギーを持つ子どもの割合は低下しています。アレルギーとなる食品のトップは卵で、複数のアレルギーを持つ子どもの割合は 33.3%です。

(2) 食と人間形成

家族やたくさんの人と食べる食事「共食」は、望ましい食習慣の実践や、食を楽しみと感じる気持ち、心の育ちに繋がります。

◆共食について

朝食を大人と一緒に食べる割合

平成 26 年度 63.6%→平成 31 年度 69.9%

図 20) 朝食の共食の状況

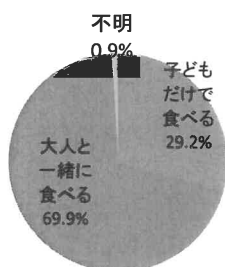
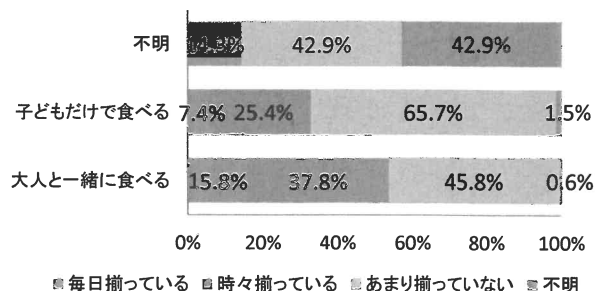


図 21) 朝食の共食と食事内容



大人と一緒に食べる方が、主食、主菜、副菜が揃っている割合が高くなっています。

(3) 食と文化

◆食事のあいさつ・マナー

食事前後のあいさつをする割合 子ども 平成 29 年度 64.2%→平成 31 年度 62.3%
 保護者 平成 29 年度 89.2%→平成 31 年度 67.4%

図 22) 食事のあいさつ

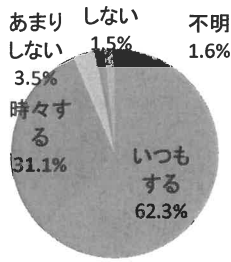


図 23) 食事のテレビを消しているか

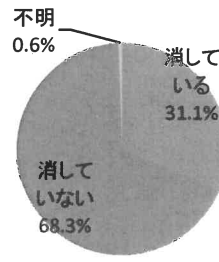
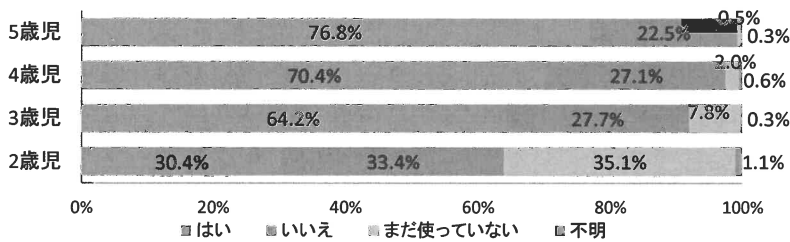


図 24) はしや食器を正しく持って食べますか(2 歳児クラス以上の状況)



食事前後のあいさつをする割合は、子ども、保護者とも減少しています。
 はしや食器を正しく持って食べている子どもは、5 歳児で 76.8%となっています。

◆地産地消への関心

子どもの頃から地場産物や郷土料理に慣れ親しむことは郷土への関心や愛着へとつながります。

家庭で地場産物をいつも使う割合 平成 26 年度 20.1%→平成 31 年度 13.0%
 郷土料理に興味がある保護者の割合 平成 26 年度 21.0%→平成 31 年度 61.3%

図 25) 郷土料理への関心

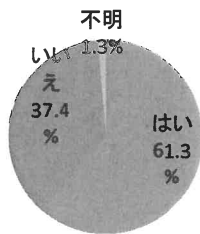


図 26) 郷土料理を作ったことのある保護者の割合

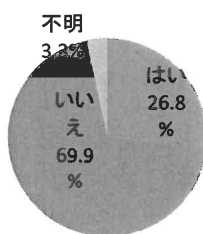
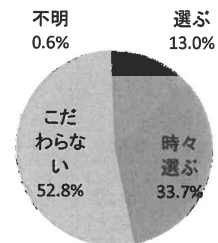


図 27) 地場産物の利用率



郷土料理へ関心のある保護者の割合は 61.3%とかなり増加しましたが、興味があっても家で作る割合は 26.8%でした。



第3章 計画の方向性

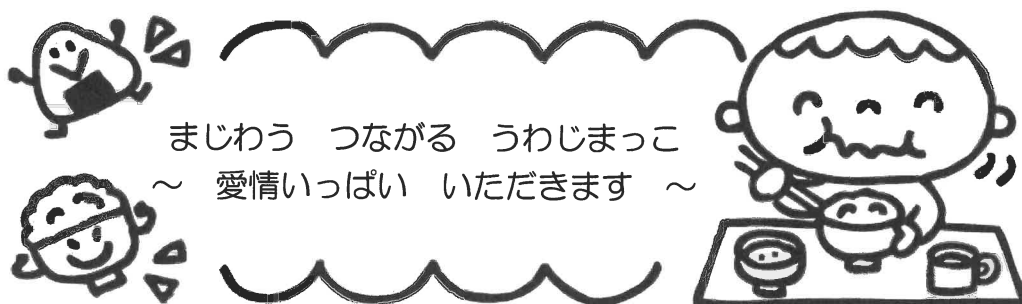
1 食育の目指す姿(目的)と目標

計画の推進に向け、目指す姿(目的)を定め、5つの目標を設定しました。

子どもたちが、おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎を培います。

園では、子どもたちが「人」「自然」「料理づくり」に積極的にかかわり、「遊び」「食文化」を通して、食育へ興味・関心を引き出し、食べることの好きな子どもを育てます。

【目指す姿(目的)】



★ 目標

- ① 「早寝・早起き」で朝ごはん
十分な睡眠と空腹を感じる生活リズムを身に付けましょう
- ② バランスよく、よく噛んで食べる
いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう
好き嫌いせず食べられるようになりましょう
- ③ みんなで食事をする
身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう
- ④ 食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
食べ物を残さず、「もったいない」の心を育みましょう
- ⑤ 食事のマナーを身に付ける
食具の使い方や行儀作法を身に付けましょう

2 計画の推進体系

《目的》 キャッチフレーズ

「まじわう つながる うわじまっこ」 ～ 愛情いっぱい いただきます ～

★ 食育全体目標

- ① 「早寝・早起き」で朝ごはん！ 十分な睡眠と空腹を感じる生活リズムを身に付けましょう
- ② バランスよく、よく噛んで食べる！ いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう
好き嫌いせず食べられるようになりましょう
- ③ みんなで食事をする！ 身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう
- ④ 食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ！ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう
食べ物を残さず、「もったいない」の心を育みましょう
- ⑤ 食事のマナーを身に付ける！ 食具の使い方や行儀作法を身に付けましょう

この計画は、宇和島子ども・子育て支援事業計画の目標である「笑顔あふれる子どもたちを支え、育む宇和島」を目指し、家庭と地域との連携を深め食育を推進します。
また、宇和島市「健康づくり推進計画」、「母子保健計画」、「食育プラン」との整合性を図るものとなります。

【年齢別目標】

乳幼児期は、心や体の発達・発育が著しく、人間形成の基礎となる大切な時期です。また、この時期の豊かな食の経験は、「食を営む力」の基礎を培います。

そこで、この計画では、発育・発達過程に関わる主な特徴に応じて年齢別に目標を設定し、子ども達一人ひとりの発達・発育に応じた食育への取組を行います。

年齢	0 歳	1 歳	2 歳児	3 歳児	4 歳児	5 歳児
目 標	◎モグモグ・カミカミゴックンしよう ○安心できる人と心地よい生活を送る ○離乳食を喜んで食べる	◎いろいろな味を楽しもう ○いろいろな食べ物を手づかみで食べる ○生活リズムを身に付ける	◎自分で食べる意欲を持つ ○いろいろな食品や調理形態に慣れ、食具を使って何でも食べる	◎みんなと一緒に楽しく食べよう ○いっぱい遊んで意欲的に食べる ○食事のマナーを知る	◎食事と健康(からだ)の関係を知ろう ○正しい食事のマナーを身に付ける ○いろいろな食べ物を食べる	◎感謝の気持ちを持つ ○食の循環に興味を持つ ○赤・黄・緑の栄養を自分から進んで知ろう
ねらい	授乳や食事を通して、愛着関係を深め、食の喜びを知る	自分で食べることを楽しむ	いろいろな種類の食べ物を味わい食べ物に関心を持つ	食事のマナーを知り、みんなと一緒に食べることを楽しむ	食べ物やからだのことに関心を持つ	食べ物を食べて生きていることを実感し、食に関わる全ての人に感謝の気持ちを持つ

3 目標に合わせた年齢取組と支援

目標	年齢	1歳ころ	2歳	3歳	4歳	5歳
<p>①「早寝・早起き」で朝にはん 十分な睡眠と空腹を感じる生活リズム を身に付けてみましょう</p>	取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分に空腹を感じ、食事をおいしく食べる ◆「ハイハイ」を十分楽しむ ◆手で握る、腕を伸ばし、声を出して喜びを表現する 	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びや散歩を十分楽しむ ・友だちとのやりとりを通じていろいろな遊びを体験する ・空腹を感じ、相手を意識し、気持ちを伝えられる ・保護者に保育園の食育活動や食事指導の姿を伝える ・保護者に「早寝・早起き」の大切さを伝える ・家庭との連携を密にして睡眠時間を調節する 	<ul style="list-style-type: none"> ・遊ぶことや散歩を十分楽しむ ・友だちと一緒に遊ぶ ・自分の経験したことや聞きたことを話し、友だちに思いを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊ぶことや散歩を十分楽しむ ◆自分の経験したことや聞きたことを話し、友だちに思いを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ◆遊ぶことや散歩を十分楽しむ ◆自分の経験したことや聞きたことを話し、友だちに思いを伝える
	支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す 	<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す ◆十分な睡眠の確保に十分な相談を促す
<p>②「バランスよく、よく噛んで食べる」 いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう 好き嫌いせず食べられるようになりましょう</p>	取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆盛り付けられた順番を食べられるようにする ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆盛り付けられた順番を食べられるようにする ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆盛り付けられた順番を食べられるようにする ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆盛り付けられた順番を食べられるようにする ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる ◆食育に興味を持ち進んで食べる
	支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆いろいろな食材を食べる ◆旬の食材を使って季節感を伝える ◆規則正しく1日3回の食事をとる ◆主食、主菜、副菜をそろえて食べる ◆手づかみ食べをする ◆歯ブラシに慣れる
<p>③「みんなで食事を楽しくする」 身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう</p>	取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆楽しく食べる ◆ゆっくりとした雰囲気の中で授乳（食事）をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる
	支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆楽しく食べる ◆ゆっくりとした雰囲気の中で授乳（食事）をする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆保育士と一緒に喜んで食べる
<p>④「食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む」 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう 心を育みましょう</p>	取組	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう
	支援	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◆食欲の豊かさを保ち、感謝の気持ちを育む ◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化させよう ◆心を育みましょう

4 年齢別食育目標とその特徴

乳幼児期の発達に合せ、食育目標を年齢別に具体的に表しました。

《0 歳児(離乳期)》

【目標】 モグモグ・カミカミ・ゴックンしよう

- 安心できる人と心地よい生活を送る
- 離乳食を喜んで食べる



【特徴】

この時期は人が生きていくために必要な「口から食べる」機能の発達を育てます。「食べ物を取り込み(捕食)、口を閉じる・つぶす(咀嚼)・飲み込む(嚥下)」の動きを得る時期です。

大人が食べている様子を見ながらよだれを流したり手を伸ばしたり、食べ物へ興味を示すようになります。心地よい環境の中、安心できる人と一緒に見つめ合いながら離乳食を食べることで、「食べよう」とする意欲を高めます。また、味覚形成のスタートとなる時期でもあります。だしを中心に、食材本来の味を感じることが大切です。



《1 歳児》

【目標】 いろいろな味を楽しもう

- いろいろな食べ物を手づかみで食べる
- 生活リズムを身に付ける

【特徴】

この時期は、歩くことなどの運動機能が目覚しく発達します。食事の場面では、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って「自分でやりたい・食べたい」と、自分から意欲的に食べようとする時期です。その気持ちを尊重することで、進んで食べようとする意欲、楽しく食べることの基礎を育てます。

また、1日3回の食事が中心となるため、食事の時にお腹がすいて、すすんで自分から食べたくなるような生活リズムをつくるのが大切です。



《2歳児》

【目標】 自分で食べる意欲を持つ

○いろいろな食品や調理形態に慣れ、食具を使って何でも食べる

【特徴】

この時期は、自分で思うような動きができるようになり、指先の動きもさらに発達します。自分でやろうとする意欲がますます高まるため、自分で食べようとする行動もさらに顕著になります。また他の子どもとのかかわりを徐々に求め、子ども同士近くに座り、食べ物を介したやり取りにより、他の人々と一緒に食べる楽しさへとつながります。食べるのが楽しいと感じるようになります。

2歳後半には大人の言うことがある程度理解できるようになるので、食事のマナーやテーブルでそろってあいさつをして食べることの大切さを教えましょう。



《3歳児》

【目標】 みんなと一緒に楽しく食べよう

○いっぱい遊んで意欲的に食べる

○食事のマナーを知る

【特徴】

この時期は、見たり聞いたり味わったりした経験が、その後の生活に大きく影響します。運動能力やコミュニケーション能力(話し言葉の基礎)は格段に高くなり、依存から自立へと移行します。集団(友達)の中では、楽しい・嬉しい・安心する気持ちが育ち、ごっこ遊びなどを通して、マナー(お箸の使い方等)やルールを学んでいきます。また、味覚も発達し、好き嫌い(偏食)がはっきりとしてきます。日常生活では、食事・排泄・衣類の着脱などの生活習慣がほぼ身に付きます。



《4 歳児》

【目標】 食事と健康(からだ)の関係を知ろう

- 正しい食事のマナーを身に付ける
- いろいろな食べ物を食べる



【特徴】

この時期は、関わりを持つ人が広がり、他者と協調して生活していくという、人が生きていく上で大切なことを学び始めます。あいさつなども含めて、食事や遊びのルール(みんなで楽しく食べる・遊ぶ)も理解でき、身に付けることができます。また、食べ慣れないものや、嫌いなものでも食べようと、挑戦する心の育ちが芽生えます。多くの経験から、食べることの大切さを理解できるようになります。

○○だけど、○○する。

《5 歳児》

【目標】 感謝の気持ちを持つ

- 食の循環に興味を持つ
- 赤・黄・緑の栄養素を自分から進んで知ろう

【特徴】

この時期は、日常生活がほぼ自立して行えるようになり、自分で考えて判断できる力が育ちます。子どもが自分の体の異変に気づき、それを伝えられるようになります。栽培やクッキング活動等を通して、自分の体に興味を持ち、体と食べ物の関係や食の循環への興味・関心を持つことができます。

また、心情や意欲、態度が大きく成長する時期でもあり、様々な生活体験を通し、労わる行為や感謝の気持ちが芽生え始めます。

○○だから○○する。(先を見通せる)



5 年齢別具体的な取組

●離乳期 ★モグモグ・カミカミ・ゴックンしよう

ねらい 授乳や食事を通して、愛着関係を深め、食の喜びを知る

期	1期(5.6カ月)	2期(7.8カ月頃)	3期(9.10.11カ月頃)	4期(12～15カ月)	
育ちの目安	目標	<ul style="list-style-type: none"> 十分にお腹をすかせ、授乳する 唇を閉じ、飲み込む動きを身に付ける スプーンから飲み込むことに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> 食べる時間を決める 歯を使ってかじりと、歯ぐきですりつぶすことができる いろいろな食材に慣れる コップを使う 	<ul style="list-style-type: none"> 自分でかじり取り一口量を覚える 手づかみ食べをする いろいろな食材を食べる 	
	からだ	<ul style="list-style-type: none"> 寝返りをする 腹ばいになって手のひらで上半身を支えたりする 目と手の協働が始まり肩のものを伸ばすようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 5本の指をモミジのように全部開いて目標となる物に近づけて把握する 支えなしでお座りできる 指しゃぶりを始める 腹ばいからははいはいを始める ふれあい遊びを楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> つかまり立ちをする 小さいものを親指と人差し指でつまむ つたい歩きを始める 	<ul style="list-style-type: none"> 少しずつ歩けるようになり行動範囲が広がり、2～3歩歩く 容器からおもちゃの出し入れができる 手を左右や上下に動かしたりする(ハイハイ等)
	心	<ul style="list-style-type: none"> 好奇心が芽生える 相手をされると喜び 親と他人の区別がつく 愛着関係が形成される 	<ul style="list-style-type: none"> 大人のままねをする 言葉は話せなくても指さしや表情の変化で自分の気持ちを読むようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 自我の芽生えから、駄々をこねる姿が見られる 喃語も、会話らしい抑揚がつくようになり、次第にくつつかの身近な単語を話すようになる。(片言) 	<ul style="list-style-type: none"> 自我の芽生えから、駄々をこねる姿が見られる 喃語も、会話らしい抑揚がつくようになり、次第にくつつかの身近な単語を話すようになる。(片言)
	口腔	<ul style="list-style-type: none"> 唇を閉じて飲み込む 舌の動きが前後する 唾液が出る 	<ul style="list-style-type: none"> 乳歯が生え始める 舌の動きが左右に動く 	<ul style="list-style-type: none"> 前歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> 前歯(第一臼歯)が生え始める
	食べ方	<ul style="list-style-type: none"> 口に入った食べ物をえん下(飲み込む)反射が出る位置まで送ることを覚えさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ●口の前の方を使って食べ物を取り込み、舌と上顎でつぶしていく動きを覚える 	<ul style="list-style-type: none"> ●舌と上あごでつぶせばせないものを、歯ぐきでつぶすことを覚える 	<ul style="list-style-type: none"> ●口に詰め込みすぎたり、こぼしながら一口量を覚える
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの舌が床と平行になるように、膝の上に抱いて食べさせる 下唇をスプーンで刺激し、舌先に食べ物をのせる 担当の保育士が向かい合わせで、やさしく声かけをして食べさせる 食後に歯ブラシをあてる 	<ul style="list-style-type: none"> 自ら食べようとする姿勢を保つために、足の裏が床に着くようにする 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ 目を見て語りかけ、心を運わせていく 	<ul style="list-style-type: none"> 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下唇の上のせ、上唇が閉じるのを待つ 軟らかめのものを前歯でかじりとらせる 心の安定を図る為に、気持ちをくみ取る関わりをする 	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べを十分にさせる 自分で食べようとするとする気持ちを大切にしたい 子どもの気持ちを察して言葉に置き換えるなど、自己表現を援助していく 歯ブラシに慣れる
	給食	<ul style="list-style-type: none"> 《なめらかにすりつぶした状態》(ゴックン) ややゆるめのペースト状から、徐々に水分をなくしたペースト状へ移行する ●天然だしを使う 	<ul style="list-style-type: none"> 《粗つぶして、舌でつぶせる固さ》(モグモグ) つぶした食べ物をひとまとめにする動きを覚えはじめる。むせやすいものはとろみをつける 	<ul style="list-style-type: none"> 《歯茎でつぶせる固さ》(カミカミ) 	<ul style="list-style-type: none"> 《歯茎で噛める固さ。次第に幼児食の形態に近付ける》 自分にあった一口量を噛みとる練習をするため、食べ物の大きさに配慮する
家庭	連携	<ul style="list-style-type: none"> ●動きかけ・・・(ポイント 一人ひとりの発達段階に応じた適切な離乳期が送れるよう、家庭と情報を共有し連携を図る) ●望ましい生活リズムが作られていくよう働きかける ●離乳食を進めるにあたり一貫した進め方ができるように連絡をとる ●睡眠時間の調節をする ●離乳食開始より ●天然だしの大切さについて伝える 	<ul style="list-style-type: none"> (連絡ノートの活用) 「アレルギー」に配慮して家庭との連絡を確認する ●食事形態や進め方について伝える ●楽しい雰囲気ですることを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ●床に足を着け椅子とテーブルで食べる ●食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく ●共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯ぐきで噛める固さ ●1日3回の食事リズムを整える ●手づかみ食べにより、自分で食べる楽しみを増やす
	地域	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になるなど地域に発信する 			
食育活動例	赤ちゃんだよりの配付 ・ 離乳食の展示 ・ 離乳食試食会				

●1歳児 ★いろいろな味を楽しもう
ねらい 自分で食べることを楽しむ

期	1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の食事やいろいろな食材に慣れる ・保育士と一緒に喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・手づかみ又はスプーンやフォークで自分から意欲的に食べようとする ・お腹が空き、食事を喜んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの子どもの発達にあった食具が使えるようにする ・いろいろなものを食べる経験を通して楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食具の使い方に慣れる ・保育士と一緒に最後まで自分で食べようとする
育ちの目安	からだ	<ul style="list-style-type: none"> ・転ばずに歩けるようになる ・ボールを足の前で蹴ることができ、手に持って相手に投げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・スポンやパンツが1人ではけるようになる ・歩行が盛んになり立位から斜めの姿勢がとれる ・貼ってある紙やシール・テープをはがし別の場所に貼り替える 	<ul style="list-style-type: none"> ・少しずつ距離を伸ばし、ゆっくりと歩けるようになる ・瓶の蓋をねじって回すなど、指先の細やかな操作が上手になる
	心	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる保育士と過ごし情緒の安定を図る ・要求が通らない時に駄々をこねる姿が見られる 	<ul style="list-style-type: none"> ・話し言葉が増え、対話が芽生えることで保育士を仲立ちとして反蓮とのつながりができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でという自我が芽生えてくる ・いろいろなものに自らの手指で触れて感触を確かめることで感受性が育ち、それを表現する言葉が豊かになる
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・食前の手洗い、食後の口拭きなど清潔にする習慣を付ける ・椅子に移行し、座って食べる(テーブル・椅子の高さに配慮する) ・コップを使う ・手づかみ食べを十分にさせる ・歯ブラシに慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食前・食後のあいさつを保育士と一緒にする ・個人差・月齢差を考慮して食べさせる ・一人で食べようとする気持ちを育ててゆく ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で食べようとする気持ちを受け止める ・スプーンやフォークの使い方を知らせる ・自分の物と他人の物があることを知らせる
	給食	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすい固さで形のある大きさに切る ・手づかみしやすい形にする ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける ・だしを中心に薄味で調理する ・菓子、油物は控える 	<ul style="list-style-type: none"> ・噛むことができ大きな大きさや苦手な食材について調理を工夫する ・食欲に合った量や盛り付けに配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる意欲が出る盛付けになるよう工夫する ・温かいものは温かいうちに提供する
地域	家庭	<ul style="list-style-type: none"> ●働きかけ・・・(ポイント 一人ひとりの発達過程に応じ適切な成長が送れるよう、家庭と情報を共有し連携を図る (連絡ノートの活用)) ・保育園の食育目標や食事指導の考え方、子どもの育ちを伝える ・歯磨きや仕上げ磨きの大切さを知らせる ・早寝・早起きの大切さを伝える ・家族そろって食事をする大切さを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすい調理方法を心がける ・食具や食器を与える ・歯磨きや仕上げ磨きをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で食べようとする意欲を受け止める ・食べるのが楽しいと思えるような雰囲気作りをする ・保護者が正しいマナーの見本となる
	食育活動の例	<ul style="list-style-type: none"> ・大人と一緒に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・身近な人と楽しく会話しながら食事する 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な食材も繰り返し使い慣れさせる ・おやつとの与え方、量、質に配慮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・お祭りなどに参加し雰囲気を楽しむ ・給食の展示 ・給食の配布 ・給食の展示 ・給食の配布 ・給食の展示 ・給食の配布

●2歳児 ★自分で食べる意欲を持つ

いろいろな種類の食べ物を味わい食べ物に関心を持つ

期	1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭的で温かな雰囲気の中、保育園の給食に慣れる。 ・スプーンを使って、自分で食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中、喜んで食事をする ・食べ物に興味を持ち進んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手な食品でも少しずつ食べてみようとする ・盛り付けられた量を食べられるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・空腹感を感じ、食べようとする気持ちを持つ ・食事の約束事が分かり、箸を使うことに意欲と関心を持つ ・スムーズにスプーンから箸への移行を行う
	<ul style="list-style-type: none"> ・転ぶことなく上手に歩く ・腰を落として両足跳びをする ・ひとりで一段ごとに足を揃えながら階段を上がる ・ハサミで一回切りが出来る 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足でジャンプをして線を飛び越えたり、床に置いてあるフープの中に飛んで入ったり出来る ・パラソルをとりながら片足立ちが出来ることが出来るが、前には進めない ・横歩き、後ろ歩き、つま先立ちをする ・階段を足を交互に出して上り、降りるときは足を揃えて降りる。・ハサミで簡単な線を切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足でジャンプをして線を飛び越えたり、床に置いてあるフープの中に飛んで入ったり出来る ・パラソルをとりながら片足立ちが出来ることが出来るが、前には進めない ・横歩き、後ろ歩き、つま先立ちをする ・階段を足を交互に出して上り、降りるときは足を揃えて降りる。・ハサミで簡単な線を切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・両足でジャンプをして線を飛び越えたり、床に置いてあるフープの中に飛んで入ったり出来る ・パラソルをとりながら片足立ちが出来ることが出来るが、前には進めない ・横歩き、後ろ歩き、つま先立ちをする ・階段を足を交互に出して上り、降りるときは足を揃えて降りる。・ハサミで簡単な線を切る
育ちの目安	<ul style="list-style-type: none"> ・「なぜ」「どうして」が多くなり、大人とのやり取りを楽しむ ・気持ちを上手に伝えられず、トランプになりやすい ・食事の時の手伝いが好きになり大人の手伝いをしたがる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「なぜ」「どうして」が多くなり、大人とのやり取りを楽しむ ・気持ちを上手に伝えられず、トランプになりやすい ・食事の時の手伝いが好きになり大人の手伝いをしたがる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ジブンデ（スリ）」といって何でもやりたがるが、反面、気分にムラが出やすい ・自己主張が強くなる ・順序や簡単なルールを理解し始める ・「イメーシやつもり」が広がる 	<ul style="list-style-type: none"> ・「ジブンデ（スリ）」といって何でもやりたがるが、反面、気分にムラが出やすい ・自己主張が強くなる ・順序や簡単なルールを理解し始める ・「イメーシやつもり」が広がる
	<ul style="list-style-type: none"> ・給食前の手洗いがすすんでできようにする ・「美味しいね」「かたい?」「あまい?」など言葉と感覚が結びつく言葉かけをする ・メニューや食材について話をする ・調理をする人と関わられる場所を作り、親しみを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の名前を話したり、食べたときの音に気がかせ楽しく食事をする ・食べなくなるような言葉かけをする(無理強いはない) ・「もぐもぐカミカミ」など言葉かけをし、噛むことを促す ・ぶくぶくうがいや習慣づける ・スプーンやフォークなどの持ち方を観察し正しく持てるように伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・給本やパネルシアターなど教材を使い食べ物の話をする ・食べる量を観察し、偏りに気を付ける ・嫌いなものでも少しずつ食べられるように声掛けをする(無理強いはない) 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動的な環境の中で空腹の体験をする ・自分でやるようとする姿を尊重する ・手指の発達に合わせ、箸へ移行する時期を見極める(上手握り⇒下手握り⇒手首が回る) ・多くの人と一緒に食べる楽しさを体験する(行事食など)
連携	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・園の大切さを伝え、歯磨きを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・園の大切さを伝え、歯磨きを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・園の大切さを伝え、歯磨きを行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・園の大切さを伝え、歯磨きを行う
	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べやすい調理方法を心がける ・かむことを促すような食品や形態を工夫する ・(固さ・奥歯ですりつぶせる、しんなり炒めたもの程度) ・大きさ・小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・旬の食材を使う ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べやすい調理方法を心がける ・かむことを促すような食品や形態を工夫する ・(固さ・奥歯ですりつぶせる、しんなり炒めたもの程度) ・大きさ・小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・旬の食材を使う ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べやすい調理方法を心がける ・かむことを促すような食品や形態を工夫する ・(固さ・奥歯ですりつぶせる、しんなり炒めたもの程度) ・大きさ・小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・旬の食材を使う ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べやすい調理方法を心がける ・かむことを促すような食品や形態を工夫する ・(固さ・奥歯ですりつぶせる、しんなり炒めたもの程度) ・大きさ・小さいもの大きいものなどいろいろ混ぜる ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・旬の食材を使う ・行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する ・行事食を保護者に伝える
家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な食材を食べる ・食べやすい調理方法、献立を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な食材を食べる ・食べやすい調理方法、献立を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な食材を食べる ・食べやすい調理方法、献立を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な食材を食べる ・食べやすい調理方法、献立を工夫する
	<ul style="list-style-type: none"> ・噛むことのできる食事を提供する ・仕上げ磨きを行う ・生活リズムをしっかり身に付ける(早寝・早起き・朝ごはん) ・食事時間を決めてたらだら食いはしない(食事時間は30分以内) 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に一人ずつ盛り付ける) ・朝ごはんを必ず食べる ・身近な人と一緒に食べる ・だしを中心に薄味で調理する ・簡単な手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に一人ずつ盛り付ける) ・朝ごはんを必ず食べる ・身近な人と一緒に食べる ・だしを中心に薄味で調理する ・簡単な手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に一人ずつ盛り付ける) ・朝ごはんを必ず食べる ・身近な人と一緒に食べる ・だしを中心に薄味で調理する ・簡単な手伝いをさせる
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になるなど地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になるなど地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になるなど地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園が子育て支援の場として、相談の窓口になるなど地域に発信する ・家族以外の人との関わりを持つ ・お祭りなどに参加し雰囲気を楽しむ
	<ul style="list-style-type: none"> ・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする
食育活動例	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示 ・給食の配布 ・テレビの配布 ・箸の展示 ・箸の配布 ・箸の持ち方など、しっかりと見極める ・楽しい、落ち着いた雰囲気を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示 ・給食の配布 ・テレビの配布 ・箸の展示 ・箸の配布 ・箸の持ち方など、しっかりと見極める ・楽しい、落ち着いた雰囲気を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示 ・給食の配布 ・テレビの配布 ・箸の展示 ・箸の配布 ・箸の持ち方など、しっかりと見極める ・楽しい、落ち着いた雰囲気を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示 ・給食の配布 ・テレビの配布 ・箸の展示 ・箸の配布 ・箸の持ち方など、しっかりと見極める ・楽しい、落ち着いた雰囲気を作る

●3歳児 ★みんなと一緒に楽しく食べよう

ねらい 食事のマナーを知り、みんなで一緒に食べることが楽しむ

期	1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標	<ul style="list-style-type: none"> 園の生活に少しずつ慣れ安心して楽しく過ごす いろいろな食材があることを知る 食事のあいさつや正しい姿勢を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と楽しい雰囲気の中で食事かできる 嫌いな物でも少しずつ食べようとする 食具を持っていない手で食器をささえる 	<ul style="list-style-type: none"> お腹が空くリズムを育て、みんなで食べる喜びを感じる 食事の手伝いを楽しんでもらう 噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 「いただきます。ごちそうさま」のあいさつを進んでする いろいろな食べ物に自ら挑戦する 正しく箸を使って食べる 食器を持って食べる
育ちの目安	からだ	<ul style="list-style-type: none"> 固定遊具で遊ぶ 乳歯がはえそろう 箸を正しく使えるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 三輪車がこげる はさみが使えるようになる 衣服の着脱が自立する 	
	心	<ul style="list-style-type: none"> 目的をもった行動がとれるようになる 記憶力が発達する 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と仲よく遊べる 長い文を話せる 自立心が強くなる 	
保育	<ul style="list-style-type: none"> お箸の持ち方や正しい姿勢について、教材を使い興味を持たせる 鷹食を把握し量を加減し、無理なく摂取できるようにする テーブルと椅子の高さを合わせ、正しい姿勢で食べられるように環境を整える(足置き等利用する) 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食材に触れる体験を通して、五感の発達を促す 食育集会などで、調理員の話や聞く 三角食べを意識するように、主食とおかずを、交互に食べるよう促す 	<ul style="list-style-type: none"> 友達と十分に体を動かして遊び空腹を感じる 手伝いができたことの満足感を味わわせることで、食べへの関心を持たせる 献立の食材を知らせる 「カミカミソング」を歌い、噛んで食べることの大切さを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな野菜の栽培に興味を持たせる 食べることに意欲を持たせる 食事のマナーを守り、友達と楽しく食べることが嬉しいと感じられるようにする 一定時間で食べ終わることができるよう促し、残さず食べるリズムを身に付けさせる
	<ul style="list-style-type: none"> 食事のマナーを知らせる(配膳の仕方やお皿に手を添える、手に持つことを知らせる・お茶碗やお皿に残さずきれいに食べられるよう、一人ひとりに丁寧に声掛けする) 食後の歯磨きを促す 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 正しい箸の持ち方を徐々に身に付けさせる 			
連携	給食	<ul style="list-style-type: none"> 個人差を考慮し量を加減する 行事の意味を簡単に知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 箸でつかみやすい形を工夫する 食べやすい調理を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> 様々な食材を食べる経験をさせる しっかりと噛むことのできる献立や食材の固さを心がける
	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) 旬の食材を使う 行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する 行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつのかみやすさ、量、質に配慮する 		
家庭	<ul style="list-style-type: none"> 動きかけ・・・(ポイント:健康状態や園での食事内容について、家庭と園が十分に情報を共有する(連絡ノートの活用)) 保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果を基に、子ども健康について啓発する 朝ごはんの大切さを知らせる 歯科健診の結果を知らせ、治療を促し歯の大切さを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> 園での食事に関心が持てるよう、食育だよりの献立表・レシピの配布、給食の展示等を行う 仕上げ磨きの前や虫歯予防のための情報提供を行う 家族そろって食事をする大切さを伝える 		
	<ul style="list-style-type: none"> 噛むことのできる食事を提供する 早寝・早起き・朝ごはんに取り組み 食事時間を決めていたらなら食べない(食事時間は30分以内) 	<ul style="list-style-type: none"> 仕上げ磨きをする 朝ごはんを必ず食べる 身近な人と一緒に食べる だしを中心に薄味で調理する 簡単な手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質に配慮する 	
地域	<ul style="list-style-type: none"> 園外での散歩や交流を通して、地域の方々と交流する 地場産物や旬の食材を知り、生産者の方々と触れ合う 			
食育活動例	<ul style="list-style-type: none"> 春野菜の収穫 歯磨き指導を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜の栽培と収穫 スイカ割り ウンチの話聞く 	<ul style="list-style-type: none"> いもほり 焼いも 	<ul style="list-style-type: none"> 七草探し もちつき 冬野菜の収穫

●4歳児 ★食事と健康(からだ)の関係を知らう
ねらい 食べ物やからだのことに関心を持つ

期	1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標	<ul style="list-style-type: none"> 身体と食べ物の関係に興味を持つ 一日の生活の流れがわかり、生活習慣が身に付く 	<ul style="list-style-type: none"> 嫌いなものも自分から食べようとする 体を動かしてお腹の空くリズムを作る 	<ul style="list-style-type: none"> 食に対する「楽しみ」や「意欲」を持つ 箸のマナーと食事のマナーを身に付ける 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食など、「食文化」を体験する 友達と楽しみながら食事ができる さまざまな、生命の大切さに気付く
育ちの目安	<ul style="list-style-type: none"> 全身のバランスをとる能力が発達し、体の動きが巧みになる 「～しなから～する」という異なる2種類以上の行動を同時にとれるようになる 手先が器用になり、描いたり作ったりできる けんけんがとちらの足でもできる 	<ul style="list-style-type: none"> 男女の遊びが分かれてくる 嫉妬心、恐怖など感情が複雑化する 相手の立場、気持ちなどがわかり始め、ぶつかり合いを重ね、他者と協調していくことを学ぶ 聞く、見る、触れる、嗅ぐ、味わうなどの五感の動きが豊かになってくる 	<ul style="list-style-type: none"> 裁造やクッキングなどを体験させる 食器の正しい配置や箸の持ち方に気を付けて、マナーについてもう一度見直す 	<ul style="list-style-type: none"> 行事と食事の関係を知らせる 友だちと協力して、食事の準備や片付けができるようにする 自分の食べられる量に気付かせる
保育	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物と体の関係を知らせる 食事を調節することで食べる喜びを味わわせる 食材の名前や特徴を知らせる 季節の食材や地域の産物を見たり触れたりして興味を持たせる 時間を決めて30分を目安に食べることの大切さを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食べ物を食べてみるように働きかける 十分に体を動かして遊べる環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> 食後の歯磨き習慣を身に付けさせる 給食前の手洗いをすすんでする 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味を伝える 正しい箸の持ち方を徐々に身に付けさせていく 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品や料理の組み合わせにより、盛り付けを工夫する 目の前で食事の出来上がりを見せるように工夫する
連携	<ul style="list-style-type: none"> 食材の3色分けを伝える 園で栽培した野菜を献立に取り入れる 子どもと一緒に食事をする機会を多く持つ 食事に必要な習慣を伝えていく 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな食品や料理の組み合わせにより、盛り付けを工夫する 目の前で食事の出来上がりを見せるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食を作ることで、いろいろな食品や料理の組み合わせにより、盛り付けを工夫する 目の前で食事の出来上がりを見せるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食を作ることで、いろいろな食品や料理の組み合わせにより、盛り付けを工夫する 目の前で食事の出来上がりを見せるように工夫する
給食	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける(子ども用の食器に盛り付ける) 旬の食材を使う 行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質に配慮する 行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質に配慮する 行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える 簡単な手伝いをさせる
家庭	<ul style="list-style-type: none"> 動きかけ・・・(ポイント:健康状態や園での食事内容について、家庭と園が十分に情報を共有する(連絡ノートの活用)) 保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果を基に子どもの健康について啓発する 朝ごはんの大切さを知らせる 家族そろって食事をすることを大切にする 生活リズムを整える 歯科健診の結果を知らせ、治療を促し歯の大切さを伝える 園での食事に関心が持てるよう、食育だよりや献立表・レシピの配布、給食の展示等を行う 食生活リズムを整える 食事マナーの大切さを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質に配慮する 行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える 簡単な手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える 簡単な手伝いをさせる
地域	<ul style="list-style-type: none"> 地域の産物に触れる機会を持ち、興味や関心が持てるようにする 園外での散歩を通して、地域の人たちと交流をもったり、生産物に触れることで、生まれ育つ土地に愛情をもてるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける 身近な人と一緒に食べる だしを中心に薄味で調理する 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える 簡単な手伝いをさせる 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える 簡単な手伝いをさせる
食育活動例	<ul style="list-style-type: none"> よもぎ摘み えんどう豆収穫 よもぎ団子作り 夏野菜、芋苗植 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜の栽培と収穫 親子クッキング スイカ割り 	<ul style="list-style-type: none"> いもほり 餅つき 米の収穫とおにぎり作り クリスマスケーキ作り 	<ul style="list-style-type: none"> 七草摘み 節分の豆煎り ひなあられ作り

●5歳児 ★感謝の気持ちを持つよう

ねらい 食べ物を食べて生きていることを実感し、食に関わる全ての人に感謝の気持ちを持つ

期	1期(4.5.6月)	2期(7.8.9月)	3期(10.11.12月)	4期(1.2.3月)
目標	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食事の仕方を身に付ける 3つの栄養素と体の関係について理解する 	<ul style="list-style-type: none"> 収穫の喜びや恵みに感謝するとともに、「生命」を感じ、食べ物への興味、関心を広げる 	<ul style="list-style-type: none"> 食に携わるすべての人に感謝の気持ちを持つ 食事と体の関係を理解しバランスよく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 食事をすることの意味がわかり、「楽しい食体験」を実践する 郷土への関心を持ち、さまざまな文化を知る
育ちの目安	<p>からだ</p> <ul style="list-style-type: none"> 運動機能が高まり、集団でのスポーツや競争ができるようになる ボール、なわとび、鉄棒などの運動器具を上手に使えるようになる 永久歯へ生え変わりをはじめ、「大人の歯が生える」ということを意識して歯への関心が高まる 	<p>心</p> <ul style="list-style-type: none"> グループでの行動が多くなり、それぞれの役割を持って行動する 物事を判断する力ができ、自分の意見や考えを人に伝えられるようになる マナーの大切さがわかり、守ろうとする 		
	<p>保育</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の準備や片付けの手伝いを取り入れる 食器の正しい配置、箸の持ち方、マナーについて見直す 友だちとともに食事をし、一緒に食べる楽しさを味わえるようにする 3つの栄養素について、食育集会などで知らせる おやつの意味を知らせる(量など) 	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の世話を通して、収穫の喜びを感じたり生命の大切さに気付かせたりする 様々な食材に触れる機会を持ち、食の循環や食べ物を無駄にしないことへの意識付けをする 	<ul style="list-style-type: none"> 食材や食事を留意してくれる人への感謝の気持ちを育てる 自ら調理し食べる体験を行う 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもからのアイデアや創意工夫を大切にしてくれ、食事が楽しくなるように工夫する 一定の時間内に食べられるように意識させる(30分) 様々な人と食事を共にする機会を作る 基本的なマナー・食事の姿勢、箸の持ち方等、個別に指導する
連携	<p>給食</p> <ul style="list-style-type: none"> 献立表を使って、3つの栄養素を知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 食後の歯磨き習慣を身に付ける 感謝の気持ちを持って、挨拶をして食べる 給食前の正しい手洗いの仕方を知り丁寧にする 正しい箸の持ち方を徐々に身に付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ハイキング給食では、自分の食べられる量をバランスよく選ぶ 食材の働きを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 行事食を取り入れ、その意味や食文化を知らせる ハイキング給食やリクエレストメニューなど思い出に残る献立を作成する
	<p>家庭</p> <ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける 旬の食材を使う 園で収穫した食材を取り入れる 行事食などを取り入れ楽しい給食を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 園で収穫した食材を共有する(連絡ノートの活用) 保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果を基に、子どもの健康について啓発する 歯科健診の結果を知らせ、治療を促し歯の大切さを伝える 生活リズムを整える 食事マナーの大切さを伝える 家族そろって食事を大切にする 伝統的な行事や地域活動に親子で参加する 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質に配慮する 行事食を保護者に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> おやつとの与え方、量、質について教える おやつの中心に薄味で調理する 簡単な手伝いをさせる
地域	<ul style="list-style-type: none"> 園外での散歩や交流会を通して、地域の方々と交流する 	<ul style="list-style-type: none"> 地場産物や旬の食べ物を知り、生産者の方々と触れ合う 		
食育活動例	<ul style="list-style-type: none"> さつまいも、夏野菜の苗植え 	<ul style="list-style-type: none"> ダンボールコンポストを使った堆肥作り 収穫物を使ってのクッキング(カレールーライスの具材切り、ピザトーストなど) 	<ul style="list-style-type: none"> 収穫物を使ったクッキング(焼き芋など) クリスマス会などでのハイキング給食 	<ul style="list-style-type: none"> 食文化に触れる経験(行事食…お正月、節分、ひな祭りなど) うどん作り



6 園における取組 ◎ 一人ひとりが食育を意識すると共に、園内での連携を十分に図った取組をしましょう！

目標	園全体の取組	保育士	調理員	管理栄養士
<p>「早寝・早起き」で朝ごはん ・十分な睡眠と空腹を感じる生活リズムを身に付けましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・研修会などへ積極的に参加し、職員の資質の向上を図る ・アレルギーなどの食に関する危機管理の体制づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康カードの確認 毎日の子どもの健康状態を把握し、改善策の検討 ・毎日の食事指導(声かけ等)の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食、アレルギー等研修会への参加 ・「食の安全」について職員研修を行い、共通認識を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食、アレルギーの研修会等の計画、実施 ・アンケート及び各種調査の実施(乳幼児期の課題の把握)
<p>バランスよく、よく噛んで食べる ・いろいろなものをよく噛んで、味わって食べましょう ・好き嫌いせず食べられるようになりましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食の提供 ・アレルギー食の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食、アレルギー等研修会への参加 ・スムーズな離乳食移行を図る (担当保育士・調理員・家庭・管理栄養士連携) 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食会議への課題の提案及び対策の検討 (子どもの問題や園の課題など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題の検討 ・各種リーフレットの作成及び発信 ・保護者配布用等資料の作成(食育だより、レシピ等) ・共同献立の作成
<p>みんなで食事をする ・身近な人と一緒に食べる楽しさを味わいましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活、生活リズム等に関する保護者への啓発 ・健康カードの活用 ・虫歯予防の普及、啓発 	<ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー食実施のための連携を図る (担当保育士・調理員・家庭・管理栄養士) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育集会の計画及び実施 (発信：子ども・保護者) 	<ul style="list-style-type: none"> ・園における保護者への健康教育の実施 ・栄養指導の実施
<p>食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう ・食べ物を残さず、「もったいない」の心を育みましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・展示食の実施 ・試食会の実施 ・レシピの提供 ・食育かるたの活用 ・ダンボールコンポスト (食の循環の取組) 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理員・管理栄養士 		<ul style="list-style-type: none"> ・園での食育及び食の循環に関する取組の実施 ・関係機関との連携及び調整
<p>食事のマナーを身に付ける ・食具の使い方や行儀作法を身に付けましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進事業 (地場産物の普及) 			<ul style="list-style-type: none"> ・給食担当者連絡会の開催

第4章 評価指標の設定

1 3次計画評価指標

食育の具体的な取組について、その成果や達成度を客観的な指標により把握するために、評価指標及び数値を設定します。また、数値では評価しにくい、心情や意欲などに関する4項目については質的評価を行います。




目 標	評価指標		基準値(%)	目標	R6年	出 典
食育関心度	1	食育に関心がある保護者の割合	91.1	増加		宇和島市保育協議会 「早寝・早起き・朝ごはん」プロジェクト
早寝・早起き・朝ごはん	2	朝7時までに起床する子どもの割合	69.6	増加		
	3	夜9時までに就寝する子どもの割合	39.6	増加		
	4	朝食を欠食する人の割合	(子ども)7.8	0		
			(保護者)24.1	0		
	5	毎日登園前に排便する子どもの割合	15.5	増加		
6	夕食後に間食する子どもの割合	13.6	減少			
よく食べる バランス	7	朝食に米を食べる割合	21.7	増加		
	8	朝食の内容が充実している人の割合 (主食・主菜・副菜が整っている人)	13.3	増加		
付ける を身に 噛む力	9	よく噛んで食事をする子どもの割合	17.5	増加		
	10	噛むことを意識している保護者の割合	54.4	増加		
食事を する みんなで	11	食を楽しんでいる保護者の割合	93.6	増加		
	12	食事を家族で食べる割合	(朝食)69.9	増加		
(夕食)93.1			増加			
を持つ 気持ち 感謝の	13	「いただきます」「ごちそうさま」をする割合	(子ども)62.3			
			(保護者)67.4	増加		
食育プランより						
に継承する 食文化を大切	14	家庭で地場産物をいつも使う割合	13.0	増加		
	15	郷土料理へ興味がある保護者の割合	61.3	増加		
	16	郷土料理を作ったことのある割合 (興味のある方のうち)	26.8	増加		

質的評価(子どもの発達の実情から向上したと思われるものに年次ごとに「○印」を記入する)

	年度評価						
	2	3	4	5	6		
子どもの育ちの向上	17	食習慣、マナーを身に付ける					各園の食育計画の評価より
	18	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ					
	19	自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする					
	20	生活に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける					

参考資料

資料1) 離乳食の進め方の目安

		離乳の開始 ➔	離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。				
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃	
食べ方の目安		○子どもの様子をみながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みたいただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しみを増やす。	
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ	
1回当たりの目安量						
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。すりつぶした野菜等も試してみる。 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯80～ ご飯80	
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50	
III	魚 (g)		10～15	15	15～20	
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20	
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55	
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3		
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100		
歯の萌出の目安			乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそろう。 離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。	

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

(2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」)

資料2) 発育・発達過程

授乳期 / 離乳期 ———— 幼児期 ———— (学童期) ———— 思春期 ————

著しい身体発育・感覚機能等の発達

身長成長速度最大

脳・神経系の急速な発達

生殖機能の発達

精神的な不安・動揺

心と身体
の健康

体力・運動能力の向上

味覚の形成

咀嚼機能の発達

言語の発達

生理的要求の充足 ————> 生活リズムの形成

—————> 望ましい生活習慣の形成、確立 ————>

健康観の形成、確立 ————>

安心感・基本的信頼感の確立 —> できることを増やし、達成感・満足感を味わう —> 自分への自信を高める

人との
関わり

親子 ・ 兄弟姉妹 ・ 家族 ————>

仲間 ・ 友人(親友) ————>

社会 ————>

食の
スキル

哺乳 ————> 固形食への移行

手づかみ食べ —> スプーン・箸等の使用

食べ方の模倣 ————>

食べる欲求の表出 ————> 自分で食べる量の調節 ————> 自分に合った食事量の理解、実践 ————>

食事・栄養バランスの理解、実践 ————>

食材から、調理、食卓までのプロセスの理解 ————>

食事観の形成、確立 ————>

食に関する情報に対する対処 ————>

食べ物の自己選択 ————>

食の文化
と環境

————— (食べ物の種類の拡大・料理の多様化) ————

食べ方、食具の使い方の形成 ————> 食事マナーの獲得

食べ物の育ちへの関心 ————> 食糧生産・流通への理解 ————>

居住地域内の生産物への関心 —> 他地域や外国の生産物への関心

居住地域内の食文化への関心 —> 他地域や外国の食文化への関心

————— (場の拡大・関わり方の積極化) ————

家庭 ————>

保育所 ・ 幼稚園 ————> 学校 ————>

塾など ————>

放課後児童クラブ・児童館など ————>

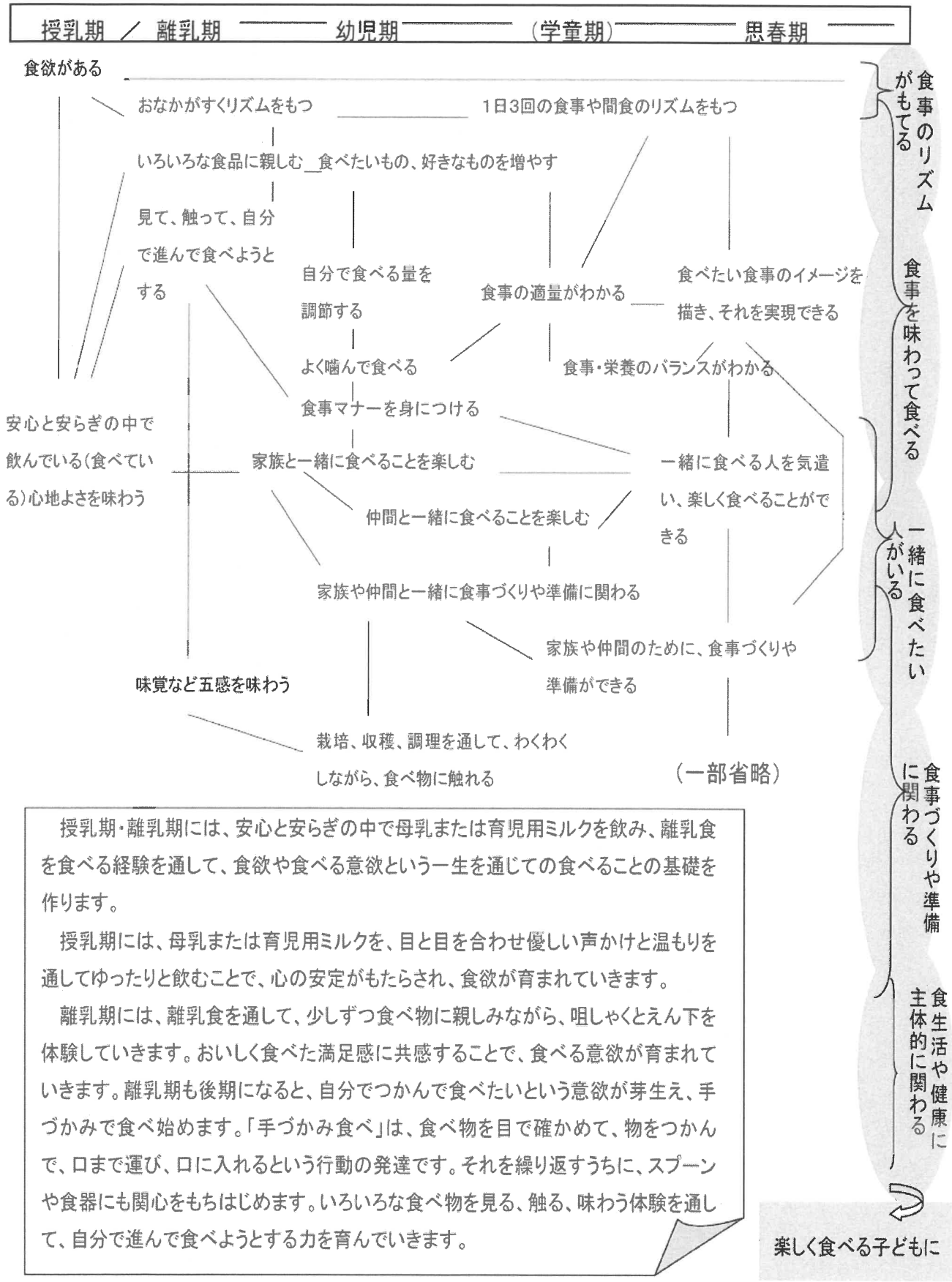
コンビニエンス・ストア、ファストフード店など

地域 ————>

テレビ、雑誌、広告など ————>

————— (食に関する情報の拡大・関わり方の積極化) ————

資料3) 発育・発達過程に関わる主な特徴



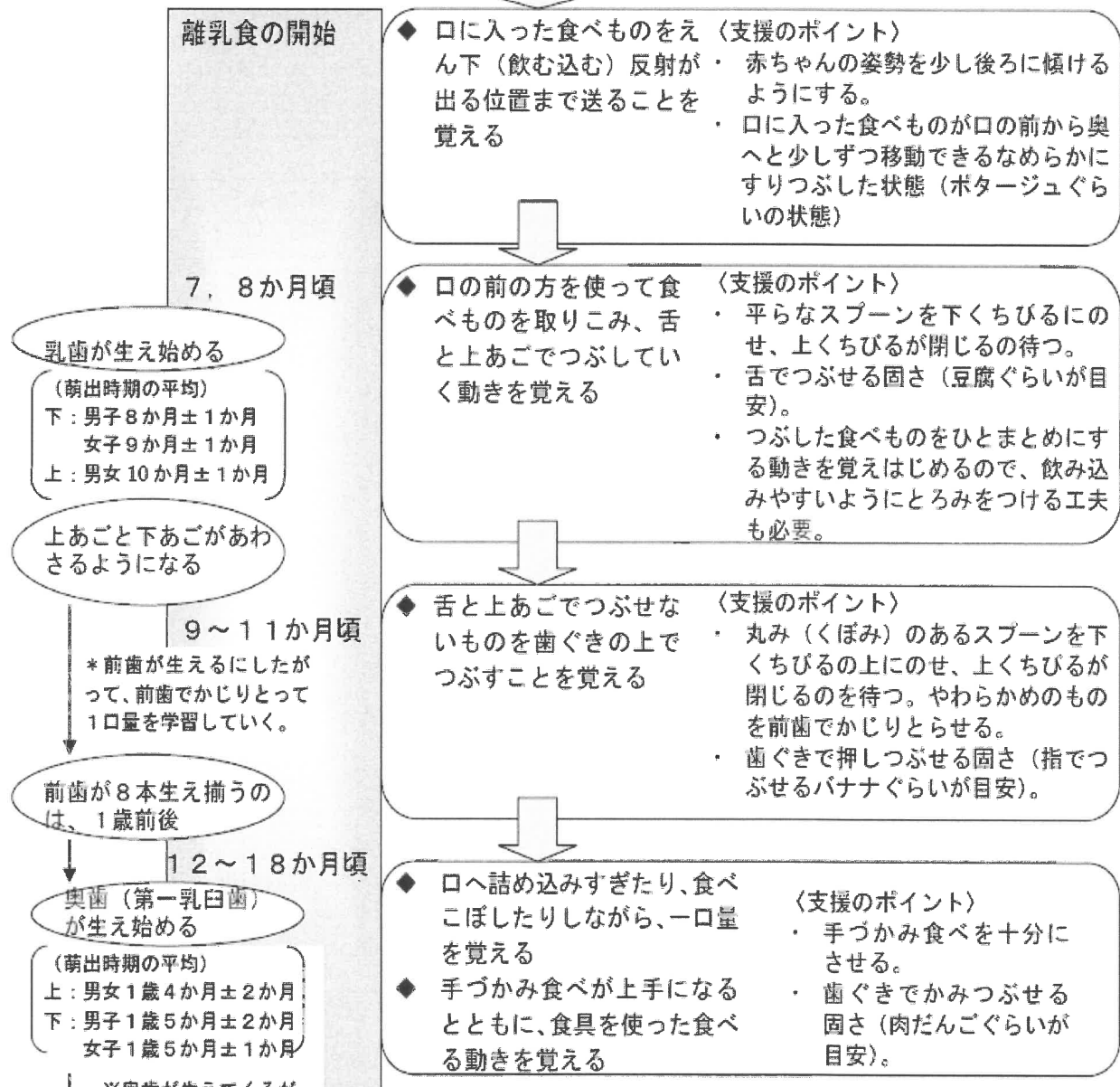
「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド」

資料4) 咀嚼機能の発達を目安について

新生児期～ 哺乳反射*によって、乳汁を摂取する。
 *哺乳反射とは、意思とは関係ない反射的な動きで、口周辺に触れたものに対して口を開き、口に形のある物を入れようとする舌で押し出し、奥まで入ってきたものに対してはチュチュと吸う動きが表出される。

5～7か月頃 哺乳反射は、生後4～5か月から少しずつ消え始め、生後6～7か月頃には乳汁摂取時の動きもほとんど乳児の意思(随意的)による動きによってなされるようになる。

哺乳反射による動きが少なくなってきたら、離乳食を開始



乳歯が生え始める
 (萌出時期の平均)
 下: 男子8か月±1か月
 女子9か月±1か月
 上: 男女10か月±1か月

上あごと下あごがかわさるようになる

9～11か月頃
 *前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとりして1口量を学習していく。

前歯が8本生え揃うのは、1歳前後

12～18か月頃
 奥歯(第一乳臼歯)が生え始める
 (萌出時期の平均)
 上: 男女1歳4か月±2か月
 下: 男子1歳5か月±2か月
 女子1歳5か月±1か月

※奥歯が生えてくるが、かむ力はまだ強くない。

奥歯が生え揃うのは2歳6か月～3歳6か月頃

(参考文献)
 1) 向井美恵編著. 乳幼児の摂食指導. 医歯薬出版株式会社. 2000
 2) 日本小児歯科学会. 日本人小児における乳歯・永久歯の萌出時期に関する調査研究. 小児歯科学雑誌 1988; 26(1): 1-18.

平成31年度宇和島市保育協議会「早寝・早起き・朝ごはんしらべ」集計結果

●調査対象保育園・認定こども園調査回収人数

集計総数 1615名

宇和島地区			吉田地区	三間地区	津島地区	家庭の保育所					
公立	社会福祉法人										
香城美穂認定こども園	128	済美保育園	139	吉田愛児園	81	三間認定こども園	87	岩松保育園	105	日振島保育所	2
高光保育園	37	立正保育園	125	奥南保育園	29	成妙保育園	12	嵐保育園	44		
住吉保育園	66	尾串保育園	136	たちばな保育園	35	二名保育園	25	北灘保育園	24		
甘崎保育園	14	丸穂保育園	129	玉津保育園	33						
小池保育園	33	石丸保育園	112								
三浦保育園	13	元気の泉保育園	147								
		みゆき保育園	59								
計	291	計	847	計	178	計	124	計	173	計	2

●性別

男	852
女	746
不明	17
計	1615

●年齢

0歳児クラス	1
1歳児クラス	95
2歳児クラス	470
3歳児クラス	307
4歳児クラス	351
5歳児クラス	383
不明	8
計	1615

●家族構成

二世世代家族（親と子）	1184
三世世代家族（祖父母同居）	308
四世代家族（曾祖父母同居）	87
その他	15
不明	21
計	1615

●食習慣・食事のマナー等について

(n=1615)

1 はしや食器を正しく持って食べますか	計	887	434	280	不明
	割合	54.9%	26.9%	17.3%	0.9%
2 食事の時はテレビを消していますか	計	503	1103	9	不明
	割合	31.1%	68.3%	0.6%	
3 食事の時間は決まっていますか	計	1543	65	7	不明
	割合	95.5%	4.0%	0.4%	
4 食事は楽しく食べていますか	計	1549	56	10	不明
	割合	95.9%	3.5%	0.6%	
5 バランスよく何でも食べますか	計	1029	572	14	不明
	割合	63.7%	35.4%	0.9%	
6 お子さんは、家庭で食事づくりや準備、後片づけ等に関わることがありますか	計	1190	417	8	不明
	割合	73.7%	25.8%	0.5%	
7 家庭で食べ物の話をしますか	計	1422	187	6	不明
	割合	88.0%	11.6%	0.4%	
8 行事食は家で作りますか	計	888	712	15	不明
	割合	55.0%	44.1%	0.9%	
9 園以外で野菜等の栽培や収穫体験をしますか	計	861	744	10	不明
	割合	53.3%	46.1%	0.6%	
10 天然だしを使っていますか	計	200	607	794	不明
	割合	12.4%	37.6%	49.2%	0.9%
11 外食はしますか	計	537	752	305	不明
	割合	33.3%	46.6%	18.9%	1.3%

●生活習慣について

1 何時ごろ起床しますか	計	111	1013	453	22	3	不明
	割合	6.9%	62.7%	28.0%	1.4%	0.2%	0.8%
2 朝食は毎日食べますか	計	1477	78	23	25	12	不明
	割合	91.5%	4.8%	1.4%	1.5%	0.7%	
3 朝食の主食は何ですか	計	712	351	491	11	31	不明
	割合	44.1%	21.7%	30.4%	0.7%	1.9%	1.2%
パンの種類	計	629	412	70	98	406	不明
	割合	38.9%	25.5%	4.3%	6.1%	25.1%	
4 朝食は家族揃って食べますか	計	472	1129	14			不明
	割合	29.2%	69.9%	0.9%			
5 夕食は家族揃って食べますか	計	87	1503	2	23		不明
	割合	5.4%	93.1%	0.1%	1.4%		
6 何時ごろ寝ますか	計	83	556	802	147	16	不明
	割合	5.1%	34.4%	49.7%	9.1%	1.0%	0.7%
7 夕食から寝るまでに何か食べますか	計	219	855	516	25		不明
	割合	13.6%	52.9%	32.0%	1.5%		
8 保育園に登園する前(朝)に「排便」をしますか	計	251	778	291	272	23	不明
	割合	15.5%	48.2%	18.0%	16.8%	1.4%	
9 食事前後の挨拶(いただきます・ごちそうさま)をしますか	計	1006	503	56	24	26	不明
	割合	62.3%	31.1%	3.5%	1.5%	1.6%	
10 夕食後の歯磨き状況について	計	138	1377	71	29		不明
	割合	8.5%	85.3%	4.4%	1.8%		
11 よく噛んで食事をしていますか	計	282	1040	175	93	25	不明
	割合	17.5%	64.4%	10.8%	5.8%	1.5%	

●食育プランより

		はい	どちらかといえば関心がある	いいえ	不明	
1 食育に関心はありますか	計	375	1096	125	19	
	割合	23.2%	67.9%	7.7%	1.2%	
2 食を楽しんでいると感じていますか	計	1511	82	22		
	割合	93.6%	5.1%	1.4%		
3 食事前後の挨拶をしますか	計	1089	421	63	28	14
	割合	67.4%	26.1%	3.9%	1.7%	0.9%
4 朝食を毎日食べていますか	計	1213	127	80	183	12
	割合	75.1%	7.9%	5.0%	11.3%	0.7%
5 朝食は主食・主菜・副菜が揃っていますか	計	215	547	833	20	
	割合	13.3%	33.9%	51.6%	1.2%	
6 毎食後歯磨きをしますか	計	1277	315	23		
	割合	79.1%	19.5%	1.4%		
7 噛むことを意識して食事を摂っていますか	計	879	712	24		
	割合	54.4%	44.1%	1.5%		
8 1週間のうち、夕食に魚料理を何回取り入れますか	計	12	346	1167	80	10
	割合	0.7%	21.4%	72.3%	5.0%	0.6%
9 食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選んでいますか	計	210	544	852	9	
	割合	13.0%	33.7%	52.8%	0.6%	
10 みかんなどの柑橘類を食べますか	計	123	257	978	246	11
	割合	7.6%	15.9%	60.6%	15.2%	0.7%
11 宇和島の郷土料理について興味はありますか	計	990	604	21		
	割合	61.3%	37.4%	1.3%		
家で作りますか（はいの方）	計	265	692	33		
	割合	26.8%	69.9%	3.3%		
12 夕食後に間食(夜食)をとることが週3回以上ありますか	計	510	1095	10		
	割合	31.6%	67.8%	0.6%		
13 食品ロスを軽減するために取り組んでいることがありますか	計	632	963	20		
	割合	39.1%	59.6%	1.2%		

●「食」について気になること、知りたいこと

【気になること】

- ・偏食・・・野菜を食べない 肉ばかり食べる 好き嫌いがはげしい 魚が嫌い 調理法によって食べないなど
- ・食べ方について・・・集中して食べない 食わず嫌い 時間がかかる 自分で食べない 食が細い 噛まずに飲み込むなど
- ・食事やおやつの量について

【知りたいこと】

- ・バランスよく食べてもらうコツ
- ・排便によい食事、メニュー、工夫など
- ・給食に使用されている食材の産地や調理器具について
- ・イヤイヤ期の食事の方法、進め方、献立
- ・加工食品についてなど

●園で実施してほしい食育の取組

- ・野菜や果物等の栽培
- ・農場や農園の見学
- ・クッキング教室
- ・育てる、収穫、調理、食べるという一連の体験
- ・マナーについて（お箸の持ち方、食器を持って食べること、スプーンの使い方など）
- ・おやつや量や、簡単にバランスがとれ、栄養価の高いおやつを教えてください
- ・ジュースやアイスの摂り過ぎによる体への影響
- ・食品ロスへの意識づけなど

●関心のある食育の内容

- ・バランスのよい食事
- ・食物と一緒に育て、料理をして食べること
- ・地産地消
- ・郷土料理
- ・添加物など