

宇和島市保育園食育計画

現代は「飽食の時代」と言われ「食べる」事には何の不自由も無い時代です。けれどもその反面、保育園の現場におきましては、好き嫌いの多い子や噛めない子、飲み込めない子、食事に対しての意欲の無い子等、「食に対する悩みを抱えた子」が増えてきた現状があります。また「朝食の欠食等」のさまざまな食習慣の乱れも、子どもの健全な成長に影響していくものと思われまます。

食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体と身体の発達に欠かせないものです。子ども達が生活の多くの時間を過ごす保育園において、子どもをとりまく人々が連携をとり、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねることは、子ども一人ひとりの「食を営む力」を育む為に大切なことだと思われまます。

また「食べ物」や「料理」は、生産・流通・調理のさまざまな過程を経て食卓にのぼるものであり、「食事」は体を育てるだけでなく「心」をも満たすものでもあります。

「生産者への感謝の気持ち」「地域の文化や郷土を大切にすること」「人間的な信頼関係の確立」「いのちを大切にすること」等を食事の中で育むことで、身体的、精神的、社会的健康に充実し「食べることの楽しさ、大切さを感じる子どもにそだてる」ことを目標に、保育園での取り組みをすすめていきたいと思われまます。

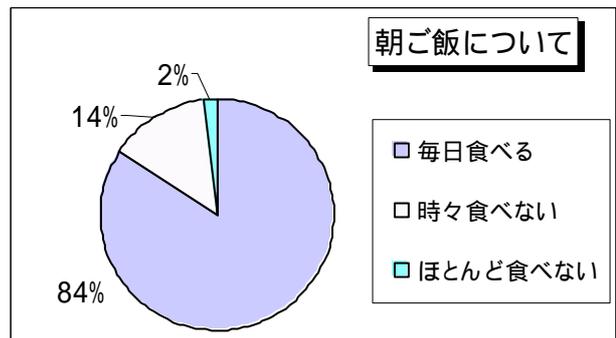
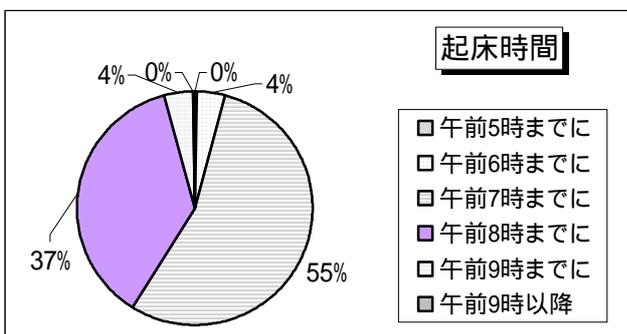
食育の必要性

「食」をめぐる主な問題

平成 19 年度「宇和島市保育園 食事調査」より

健康・食生活習慣面

- ・ 起床時間が遅く、そのための朝食の欠食の増加。

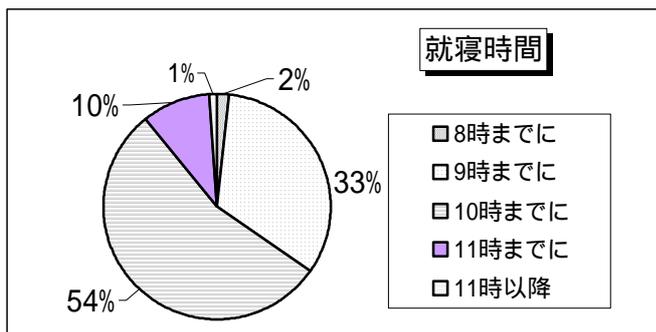


宇和島市全体の中で 16%の欠食が見られる。

宇和島市保育園全体の「起床時間」の 40%程度が「7時以降の起床」となっています。また 8時以降の起床も 4%見られます。

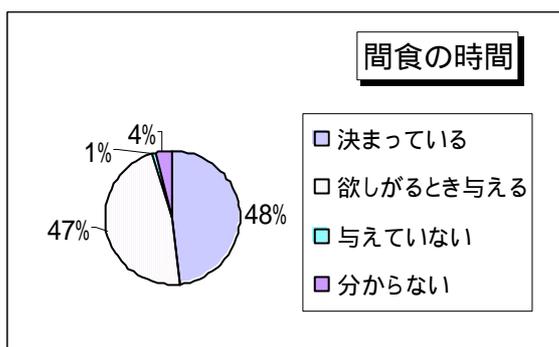
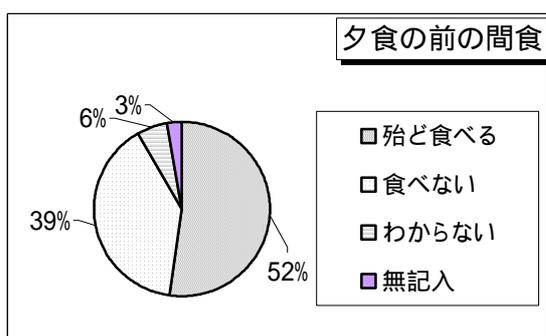
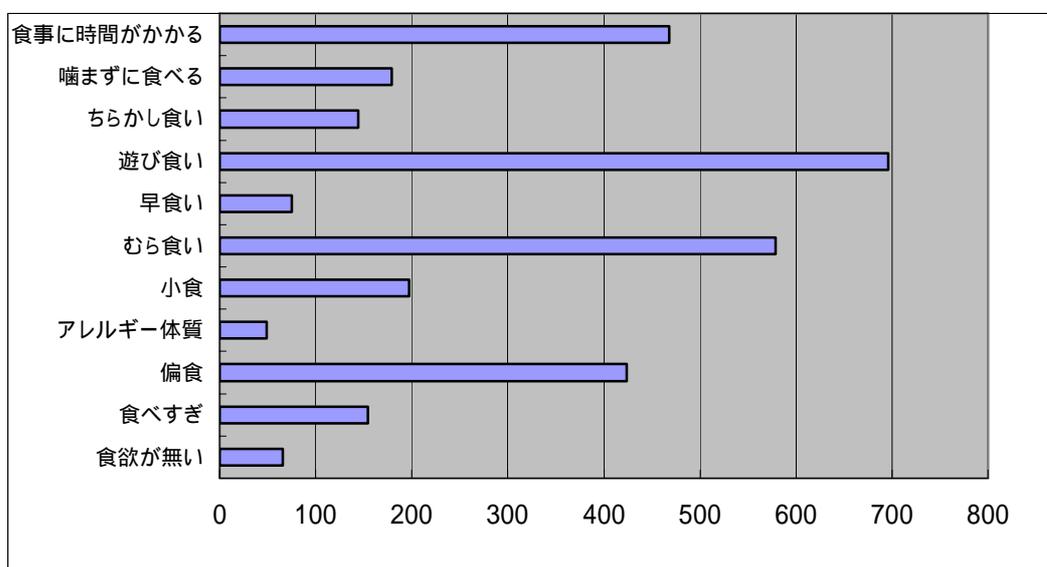
保護者の勤務時間の関係により、十分な朝食の時間がとりにくいことが考察されます。またそのことが「ゆったりした排便時間」や「排便習慣」にも影響しているものと思われまます。

・ **就寝時間が遅く、そのための起床時間の遅れと朝食の欠食との関連。**



9時までに就寝するご家庭は、全体の35%と半数に満たないことがわかります。また54%が9時から10時までの就寝、11%は10時以降となっており「子どもの睡眠時間の不足」も考察されます。就寝時間の乱れは起床時間の乱れにもつながり、翌日の保育園での活動にも影響する場合もあるのではと思われます。

・ **「食事で困っている内容」と「間食」との関連。**

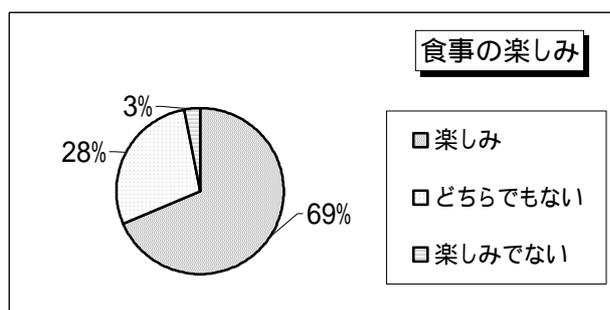
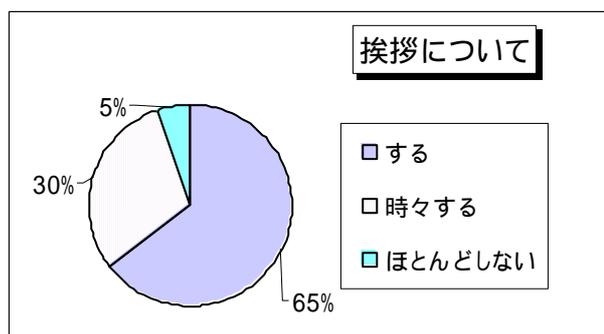
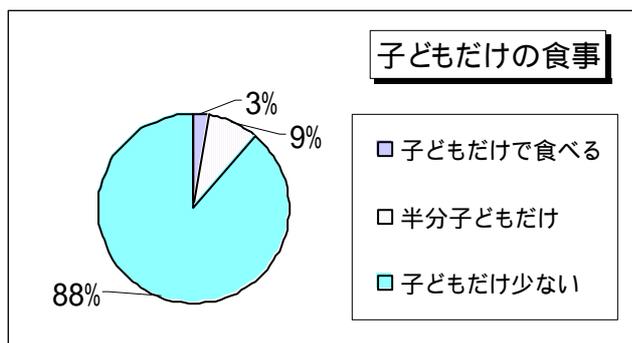


「遊び食い」「むら食い」「食事に時間がかかる」「偏食」に困っておられるご家庭が多数おられることがわかります。これは全体の50%を超える「夕食前の間食」の習慣が大きく影響しているのでは、と考察されます。

また間食の時間におきましては50%近くの「欲しい時与える」習慣と、間食の量につきましては20%程度の「欲しいだけ与える」というご家庭での食生活の習慣が「食事に集中できない現状」を作っていると思われます。

「お腹の空くりズム」を育てることが大切と思われます。

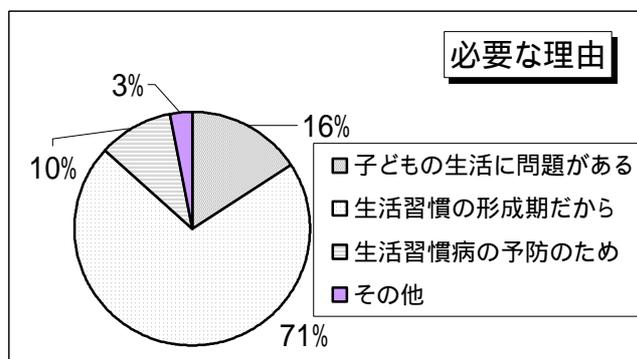
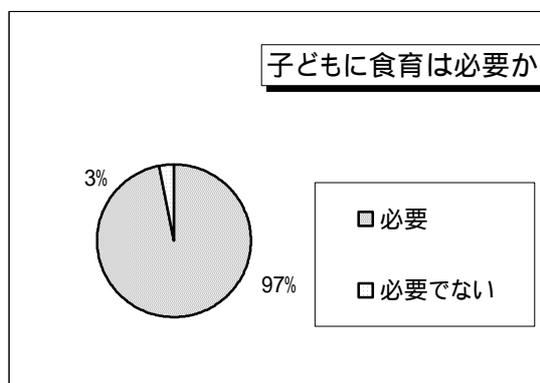
・ **家庭での子どもの食事の状態。**



保護者の仕事時間などの都合により、家族で食卓を囲むことが難しい現状があることがわかります。

「食事は楽しみですか?」という質問に対して30%程度の子どもが「楽しみ」と捉えていない現状もあります。

・ **保護者の「食育」に対する考え。**



「食育」につきましては、殆どの保護者が必要性を感じておられます。

その理由としては70%の保護者が「生活習慣の形成期だから」と答えられています。

また16%の保護者が子どもの生活に問題を感じられていること、10%の保護者が子どもの将来の健康を心配されている現状がわかります。

純粹で柔軟な「保育園の時期」に、「食べる基礎」を築くことは大切なことと思われれます。

・ **保護者の「食事に対しての悩み」。**

「食」は大切なので「頑張ろう」と思う反面、仕事や生活に追われてままたまらない現状の訴えが多数ありました。ご家庭でも食事の大切さは強く感じておられます。けれども仕事による時間などの制限の為子どもの生活が乱れるケースも多いようです。

食育の必要性からの食育目標

食育の必要性

宇和島市保育園の「食」をめぐる問題

健康・食生活面

- ・ 朝食欠食の増加
- ・ 生活リズムの乱れ
- ・ 食事リズムの乱れ
- ・ 「食」に対する意欲の低下
- ・ 偏食の増加
- ・ 咀嚼への不安
- ・ 食事に集中できないこと
- ・ 食文化の喪失
- ・ 愛情の欠落

など

- ・ 「仕事」や「生活」に追われ「食」の大切さを忘れがち。
- ・ 食べたいものがいつでも手に入る「便利で豊かな社会」による弊害。
- ・ 食事の中で、健康よりも「味」や「見た目」「手軽さ」が優先される。
- ・ 家庭における食卓が果たしてきた機能が失われつつある。(家族の心のつながり、食の楽しみ、食文化の伝達、など)

平成 20 年度 宇和島市保育園食育目標

「食べることの楽しさ、大切さを感じる子どもに育てる」

- ・ 郷土の食文化や生産物に興味関心を持ち宇和島を愛する心を育てる。
- ・ コミュニケーション能力や人間的な信頼関係を確立する。
- ・ 食習慣やマナーを身につける。

社会性

- ・ 「食」を楽しむ。
(「季節」「旬」「文化」を通して、「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」などの五感で食事を楽しむ など)

- ・ 食べることに感謝し、「もったいない」と思う気持ちを持つ。
- ・ 食事による自発的体験により「主体性」を育む。
- ・ 栽培や食事を通して命の大切さを知る。

豊かな心

- ・ 規則正しい食生活を知ることを知る。
- ・ 食べ物を選択する力を身につける。
- ・ 調理により「食に対する意欲」を育てる。
- ・ 将来の「健康」の為に必要な、食習慣や生活リズムを身につける。

健全な体

食事指導計画表(離乳期)

		組			名前	
新生児期	5～7ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃		
発達の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 身長や体重の増加が大きく、次第に皮下脂肪も増大し、体つきは丸みを帯びてくる。 著しい発育・発達が見られる。 視覚・聴覚の発達も目覚しく、自分を取り巻く世界を認知し始める。 笑う・泣くなどにより欲求を示すが、大人の援助なしでは欲求を満たすことはできない。 		<ul style="list-style-type: none"> 前期に引き続き、著しい発育・発達が見られる。また、身近な人の顔が分かり、あやしもうと非常に喜ぶようになる。 母体から得た免疫は次第に弱まり、感染症にかかりやすくなる。 座る・はう・立つといった運動姿勢の発達は子どもの遊びや生活を変化させ、生活空間を大きく変え、直立歩行へと発展し、さらに手の運動も発達して、次第に手を用いるようになる。さらに言葉がわかるようになり、食事も離乳食から幼児食へと変化する。 			
歯の発達			乳歯が生え始める	上顎と下顎があわさるようになる	前歯が8本そろう	嚙む力はまだ弱い
咀嚼機能の発達	<p>哺乳反射により乳汁を摂取する。 (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、口に形あるものを入れようとすると舌で押し出し、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)</p>	<p>哺乳反射は生後4～5ヶ月頃消え始める。 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る。</p> <p>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する。</p>	<p>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。 (口をしっかり閉じたまま、顎を上下に動かして舌を動かすようになる。)</p>	<p>舌と上顎でつぶせないものを、歯ぐきの上でつぶすことを覚える。 (食べ物を片方の歯ぐきに寄せて嚙むようになる。)</p>	<p>奥歯(第一臼歯)が生え始める</p> <p>口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、一口量を覚える。 手づかみ食べが上手になるとともに、食具を使った食べる動きを覚える。 (奥歯が生え揃うにつれて、歯で嚙めるようになる。)</p>	
支援のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの姿勢を後ろに傾けるようにする。 口に入った食べ物が口の前から奥へと少しずつ移動できる、なめらかにすりつぶした状態。(ポタージュ状) 	<ul style="list-style-type: none"> 平らなスプーンを下唇にのせ、上唇が閉じるのを待つ。 舌でつぶせる固さ(豆腐状) 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ので、飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要。 	<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。 歯ぐきで押しつぶせる固さ(指でつぶせるバナナくらいが目安) 	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べを十分にさせる。 歯ぐきでかみつぶせる固さ(肉団子状) 		
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の生活リズムを重視して、食欲・睡眠・排泄などの生理的欲求を満たし、生命の保持と生活の安定を図る。 個人差に応じて授乳を行い離乳をすすめて、健やかな発育・発達を促す。 それぞれの子どもの状況に応じてスキンシップを十分にとりながら、心身ともに快適な状態をつくり情緒の安定を図る。 		<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の生活リズムを重視して、食欲・睡眠・排泄などの生理的欲求を満たし、生命の保持と生活の安定を図る。 スキンシップを十分にとりながら、心身ともに快適な状態をつくり情緒の安定を図る。 成長段階に応じて適切に離乳をすすめて、様々な食品に慣れさせながら幼児食への移行を図る。 			
内容	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子ども健康状態を把握し、異常のある場合は適切に対応する。 一人一人の生理的欲求を十分に満たし、保育士の愛情豊かな受容的関わりにより気持ちの良い生活が出来るようにする。 授乳は抱いて微笑みかけたり、優しく言葉かけしたりしながら、ゆったりとした気持ちで行う。 授乳、食事の前後や汚れた時は、優しく言葉かけしながら顔や手を拭く。 		<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子ども健康状態を把握し、異常のある場合は適切に対応する。身体発育の状態を把握する。 一人一人の生理的欲求を十分に満たし、保育士の愛情豊かな受容的関わりにより気持ちの良い生活が出来るようにする。 授乳は抱いて微笑みかけたり、優しく言葉かけしたりしながら、ゆったりとした気持ちで行う。 楽しい雰囲気の中で喜んで食事が出来るようにし、一人一人の成長・発達に合わせた離乳をすすめていく。 食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭いて清潔にする心地よさを感じるようにする。 			
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> 身体機能の未熟性が強く病気にかかり易く、また生命の危険に陥り易い為、十分に観察する 保育者との愛情豊かな関わりが子どもの人間形成の基盤となり、情緒や言葉の発達に大きく影響することを認識し、子どもの様々な欲求を満たし子どもとの信頼関係を十分に築く。 		<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子ども健康状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら個人差に応じて保育する。 授乳・離乳は一人一人の健康状態・食欲・発育・発達に応じて適切にすすめる。咀嚼や嚥下の発達を促せるように食品や調理形態、介助に配慮し、子どもが自分から食べようとする意欲や行動を大切にしながら適切に援助する。 食事などへの対応は一人一人の個人差に応じて、急がせることなく無理のないように行い、上手に出来た時は褒めるなどの配慮をする 感染症にかかることが多くなってくるので、子どもの日常の健康状態を常に把握する。 			
配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> 授乳は必ず抱いて、子どもの楽な姿勢で行う。一人一人の哺乳量を考慮して授乳し哺乳後は必ず排気させ吐乳を防ぐ。 授乳の際には衛生に気をつける。 常に便の色など健康状態に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもに合わせた離乳食の提供をする。(1さじからすすめる) 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達状態を見ながら、ごっくんができるようにする。 離乳食開始より「アレルギー」に配慮して家庭との連絡を密にし「アレルギー反応」を確認しながら食品をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> モグモグ・ゴックンなどと言葉かけをしゆっくりとよく嚙むことを伝える。 椅子や机の高さなどが適切に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 無理強いせず、食べる様子を見ながら食事の介助をする。 「手づかみ」など自分で食べようとする気持ちを大切にする。 食具は持ちやすいもの、食べやすいものに配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> コップやスプーンを使って、自分で食べようとする意欲を大切にあげる。 子どもの姿勢を見直し、椅子や机の高さなどが子どもに適切に配慮する。 食欲や食事の好みに偏りが現れる場合もあるので、日常の心身の状態を把握しておき無理なく個別に対応する。 	

年 食事指導計画表(離乳完了1歳児)

(平成 年)

		組		歳 児	担当保育士
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる保育士との関係のもとで、食事などの活動を通して自分でしようとする気持ちを芽生えさせる。 ・生活リズムを身につけさせる。 ・様々な食品に慣れながら、自分で意欲的に食べることができるようにする。 ・一人一人の子どもの生理的欲求や甘えなどの依存欲求を満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 				
期	1 期 (月)	2 期 (月)	3 期 (月)	4 期 (月)	
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が空き、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。保育園の食事に慣れる。 ・様々な味の体験により、食べ物の幅を広げていく ・子どもの生活の安定を図りながら、自分でしようとする気持ちを尊重する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が空き、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ・いろいろな食べ物に関心を持ち、手づかみ又はスプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人の子どもの発達に合わせて、食具による食事に移行していく。 ・色々な食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食具の持ち方を知らせ楽しく会食し、最後まで座って食べられるように集中力をつける。 ・楽しい雰囲気の中で、様々な食品をたべてみようとする気持ちを持たせる。 	
内 容 ・ 配 慮	発達への食の介助	<ul style="list-style-type: none"> スプーンやフォークを持って意欲的に自分から食事が出来るように移行していく。 ・スプーンですくえなかったり、食べられない時は保育者が少し援助する。 「もぐもぐしてね」「カミカミ」などの言葉かけをして咀嚼を育てていく。 一人一人の子どもの生活リズムを大切にしながら心と体の発達を促すように配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食具の持ち方を知らせる。 一緒に噛むまねをして見せたりして、噛む事の大切さが身につくようにする。 一人一人の子どもの発達に合わせて、食具による食事に移行していく。 子どもが食べ物に興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受け止め自立心を尊重する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食具の持ち方を知らせる。 「もぐもぐしてね」「カミカミ」などの言葉かけをして咀嚼を育てていく。 こぼしてもあまり口出しせずに、スプーンの動かし方や食器の持ち方を一人一人に応じて知らせていく。 体調を考慮しながら対応する。苦手なもので食べられるよう言葉かけをしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> 食具が正しく使用されているか指導する。 食具を使って一人で食べようとする気持ちを持つようにする。 食べる意欲を大切にしながら、手づかみの場合さりげなくスプーンやフォークを持たせるなどして時折食具を意識させる。
	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前後や汚れたときは顔や手を拭いてもらったりして、きれいになった快さを感じる。 ・しっかり体を動かし、満足するまで食べる。 汁などで口のまわりが赤くなりやすい子はおしぼりで拭いてあげるなど介助する。 発熱、食欲など日常の状態を観察し対応する。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗いすることを知らせ習慣づけていく。 体をしっかり動かして、お腹が空いて食べる喜びを味わえるようにしていく。 食後の手や口の汚れは保育者が拭き、少しずつ自分で拭くようにしていく。 水分補給に注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・しっかりと体を動かし空腹感を覚え、食べる喜びを味わう。 食後の手や口の汚れは自分で拭くようにしていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・風邪の流行する季節なので、手洗いや規則正しい生活に気をつける。 手洗いを自分で出来るように促す。 体をしっかり動かし空腹感を覚え、食べる喜びを味わえるように配慮する。
	人間関係とマナー	<ul style="list-style-type: none"> 食前のあいさつを知らせる。 ・楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。 給食を作ってくれる調理員を知らせ、親しみをもって食べられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> あいさつをして食べるようにする。 ・保育者との言葉のやりとりを楽しみ、楽しい雰囲気食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 机の高さ、足の位置などを確認し、きちんと座り前を向いて行儀良く食べることを知らせていく。 ・お友達、保育者と共感して、食べる楽しさを味わう。 自分の物と他人の物がある事を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつが定着する。 ・最後まで座って食べられるようにする。 ・お友達、保育者と共感して、食べる楽しさを味わう。 子どもと一緒に食べたいという気持ちを受取め人への関心の広がりに配慮する。
	食への意欲啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に触れる体験をして、食べ物に興味を持つ。 自分で食べようとする姿を見守り、食べたら褒めて次も食べようとする気持ちにする。 絵本などにより、食材の名前を知らせる。 「おいしいね」と言いながら食べるまねをするなど遊びにも取り入れるようにする。 手づかみや保育者に介助してもらいながら、自分で食べたという満足感を味わい意欲を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 苦手なもの、手をつけないものは、大人が「美味しい」と食べて見せ共感する。 食材の名前を話ながら食べたり、食べた時の音に気付かせて楽しく食事がすすめるよう促す。 一人一人の子どもの健康状態に応じ、無理に食べさせないようにし、自分で食べようとする気持ちを大切に育てる。 味覚の発達を促し、様々な味の体験をさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 見慣れない食材は保育者が食べて見せ、食べられると褒めてあげ、次も食べようとする気持ちを持たせる。 盛り付けは個人差を配慮して、食べ終わった喜びや満足感を味わえるようにする。 指人形、紙芝居、絵本などを通して、色々な食材に親しみが持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 絵本や遊具を使って食べ物に興味を持たせる。 食べにくい子どもは最初の盛り付けを少な目にして「食事を全部食べた」という満足感を持たせ習慣をつけるようにする。 ・食材の名前を言う、おもちゃで遊ぶ、食材に触れる、手遊び、歌を歌うなどで食べ物に関わる。

は、配慮事項

年 食事指導計画表(2歳児)

(平成 年)

		組	歳 児	担当保育士	
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を通して一人一人の子どもの生理的欲求や甘えなどの依存欲求を満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 ・生活リズムを身につけさせる。 ・様々な食品や調理形態に慣れ、楽しんで意欲的に食事や間食をとることができるようにする。 ・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持っていく。 				
期	1 期 (月)	2 期 (月)	3 期 (月)	4 期 (月)	
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園の給食に慣れ、楽しく食事をするができる。 ・保育士を仲立ちとして、友達と共に食事を進め一緒に食べる楽しさを味わう。 ・良く遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者との言葉のやりとりを楽しみ、楽しい雰囲気の中で食べる。 ・食べ物に興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重し、いろいろな食べ物に接することができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、自分でも食事をしようとする気持ちを持たせ、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする。(褒めて自信を持たせる) ・盛り付けられた量を食べられるようにする。 ・食事やその食材に興味や関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者や友達と思いきり遊ぶことによって、食欲を増進させ食べようとする気持ちが増すよう配慮する。 ・多くの種類の食べ物や料理を味わう中で、味覚の経験を広げていく。 	
内容・配慮	発達への食の介助	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に関心を持ち、自分で進んでスプーン、フォークなどを使って食べようとする ・手指など微細運動の発達よりフォークスプーンが下から握られ三指握りの移行を確認していき一人一人の子どもの安定した生活リズムを大切にしながら、心と体の発達を促す。 ・自我の育ちを理解し、自分でしようとする気持ちを受け止めさりげなく援助する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「もぐもぐしてね」「かみかみしてね」など言葉かけをして咀嚼を促す。 ・食具の持ち方、器を持って食べることを知らせる。 ・食欲の落ちる時期なので、食欲の増進できるようにする。 ・子どもの個人差を考慮しながら、安定した生活リズムを大切に、心と体の発達を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸を使うことに興味を持ち、献立によっては箸を使うことが出来る。慣れたフォークやスプーンも用意し無理強いないよう、子ども達の手合った箸の持ち方を知らせていく。(家庭とも連携して) (箸の使用については、個人差、月齢を考慮して対応する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸を使うことに興味を持ち、献立によっては箸を使うことが出来る。慣れたフォークやスプーンも用意し無理強いないよう、子ども達の手合った箸の持ち方を知らせていく。(家庭とも連携して) (遊びにも「箸」を取り入れていく)
	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。 ・食後は手や口を拭くことを知らせる。 ・しっかり体を動かし、満足するまで食べる。 ・歯の大切さを知らせ、歯磨きを行う。(虫歯予防) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事前に排泄、手洗いを行う習慣をつける。 ・食後の手や口の汚れを自分で拭いていくようにする。拭けていない場合保育者が手伝う。 ・体をしっかり動かして、お腹が空いて食べる喜びを味わえるようにしていく。 ・水分補給に注意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・午前中はしっかりと体を動かし、空腹感を覚え、食べる喜びを味わう。(生活リズムをつける) ・一人一人の状態に応じて清潔習慣に関わるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗いを自分で出来るように促す。 ・風邪の流行する時期なので、規則正しい生活に気をつける。
	人間関係とマナー	<ul style="list-style-type: none"> ・食前のあいさつを知らせる。 ・信頼できる保育者や友達と、食事での関わりが持てるよう配慮する。 ・楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつをして食べる。 ・保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行儀良く座っていない子には、きちんと座らせ前を向いて食べさせるようにする。(食事への集中) ・友達と共感しながら食べる。 ・あいさつが定着する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に食べたいと思う気持ちを受けとめ人への関心の広がりに配慮する。 ・また子ども同士のいざこざも多くなるので、保育者はお互いの気持ちを受容し、他の子どもとの関わり方を知らせていく。
	食への意欲啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・食材に触れる体験をして、食べ物に興味を持つ。 ・自分で食べようとする姿を見守り、食べたら褒めて次も食べようとする気持ちにする。 ・絵本などにより、食材の名前を知らせる。 ・「おいしいね」と言いながら食べるまねをするなど遊びにも取り入れる。 ・身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり触れたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手なもの、手をつけないものは、大人が「美味しい」と食べて見せ共感する。 ・食材の名前を話ながら食べたり、食べた時の音に気付けて楽しく食事がすすめるよう促す。 ・自分が食べる食材に触れてみる。 ・「パクパクよく噛んでゴクン」など何でも美味しく食べている様子を人形などで模倣して見せ、興味を持たせる。 ・栽培活動を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見慣れない食材は保育者が食べて見せ、食べられたら褒めてあげ、次も食べようとする気持ちを持たせる。 ・絵本や遊具作成によって食べ物に興味を持たせる ・野菜や果物が登場するパネルシアターなどで食材を知らせる。 ・屋外での活動などで自然と触れ合う中に季節の移りかわりや食物の育ちなどを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達や大人とテーブルを囲んで、食事をすすめる雰囲気づくりに配慮する。また楽しい食事のすすめ方を気付かせていく。 ・楽しい雰囲気の中で自分で食事をしようとする気持ちを持たせ、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする。 ・異年齢の園児と交流して食事をする事により愛情や食の意欲につなげていく。

は、配慮事項

年 食事指導計画表(3歳児)

(平成 年)

		組	歳 児	担当保育士	
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と共に、楽しい雰囲気の中で食事をする。 ・食べることを「楽しい」と感じられるような体験をする。 ・自分でできることに喜びを持ちながら、食事など生活に必要な基本的な習慣が身につくようにする。 ・食を通じて他の人々と親しみ支えあうために、自立心を育て人と関わる力を養う。 				
期	1 期 (月)	2 期 (月)	3 期 (月)	4 期 (月)	
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい環境に慣れず不安がっている子どもには保育者がそばにいて安心を与え、園生活に慣れることができるよう配慮する。 ・個人個人の嗜好を把握し認めたと、嗜好を広げていけるよう様々な食体験をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、自分でも食事をしようとする気持ちを持たせ、嫌いなものでも少しずつ食べられるようにする。(褒めて自信を持たせる) ・様々な食材に慣れ、楽しく食べる。(食事が負担とならないよう注意する) 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者や友達と思いっきり遊ぶことによって、食欲を増進させ食べようとする気持ちが増すよう配慮する ・多くの種類の食べ物や料理を味わう中で、味覚の経験を広げ食事に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な経験を通して、食べることへの意欲を持つ。 ・苦手な食べ物を少しでも克服しようとする意欲を促す。 ・食べることへの感謝の気持ちや「もったいない」と思う気持ちを育てる。 	
内容・配慮	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で様々な食べ物を知り、食べてみようとする。 ・食事、手洗い、うがい等自分でしようとする。 ・歯の大切さがわかり、歯磨きを行う。(虫歯予防) ・噛むことの大切さがわかる。 ・朝食の大切さを知らせ健康な生活リズムを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・暑くなり食欲が落ちる時期なので、食事を個人差で加減して食べるようにする。 ・手洗い、うがいの大切さを知り、衛生面に気をつけていけるようにする。 ・プールなどで体を動かして、食欲の増進を図る。 ・体と食物の関係に興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・徐々に慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦していく。 ・手洗い、うがいの大切さを知り、衛生面に気をつけていけるようにする。 ・季節の変化に応じて体調に気をつけながら、健康に過ごすようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことにより、空腹を感じ食欲を促す。生活のリズムを見直す。 ・手洗い、うがいの大切さを知らせ、衛生面に気をつけていけるようにする。(風邪の防止) ・自分の健康に関心を持たせ、必要な食品を進んで自分から食べられるようにする。
	人間関係	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで楽しく食事をする。 ・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。 ・給食を作ってくれる人に関心や感謝の気持ちをもつ ・友達のおしゃべりで食事が進まない子どもに、声かけをする。(食事マナーを知らせる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる保育者や友達と、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。 ・自分の食べられる量を知り「少なくして」「小さくして」など自己表現ができるようにする。 ・友達と協力して食事の準備をし、静かに待つことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・共に食事をする中で、思いやりや愛情、助け合いの気持ちを培う。 ・食べられない食品と一緒に食べて「おいしいね」と言葉をかけ、共感することによって食べようとする気持ちを持たせるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思いやり、助け合いの気持ち、人の役に立つことの喜びなどを感じ、食活動へも反映させる。 ・当番活動に慣れ、すすんでお手伝いをする中から食べたいという意欲につなげていく。
	食と文化	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の挨拶や正しい姿勢を知らせる。 ・正しいお箸の持ち方を知らせ、お箸で食事が出来るようにする。(遊びにも取り入れる) ・食べ終わった後の食器の片付けを知らせる。 ・食材にも旬があることを知り季節感を感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しいお箸の持ち方が身につくように、保育者が持って見せたり手を添えたりする。(遊びにも取り入れてみる) ・お茶碗を持ち、姿勢よく食べる。 ・挨拶をし、みんなで楽しく食事をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器の正しい配置やお箸の持ち方、お行儀について見直す。 ・地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心や愛情を持つ。 ・食事に合った食具の使い方を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食により「食文化」に出会い体験する。(七草、鏡開き) ・自分の食器やこぼしたものは、自分で片付けられるよう言葉かけをしたり援助する。
	命の育ちと食	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いや栽培を通して、食材に触れる。 ・自然の恵みと食物を作っている人がいることを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。 ・収穫により、食べることを楽しみにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いや栽培を通して、食材への興味を促す。 ・戸外遊びや屋外の活動で、自然や食物と触れ生命を感じる。(栽培なども含めて) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いや栽培を通して、食材への興味を促す。 ・散歩など屋外での活動の中で、季節に収穫される食物を見たり触れたりする体験の中で旬を感じる。 ・収穫により、食べることを楽しみにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いや栽培を通して、食材への興味を促す。 ・季節の食材を知る。
	食への意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・食事前に献立名を伝えたり食材の話をし、給食に慣れ親しむ。 ・絵本や遊具、作成、ペープサートなど遊びを通して食材などを知らせていく。 ・屋外での食事など「楽しい食事」を体験する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を加減して「食べた！」という満足感を味わせていく。 ・苦手なものを少しだけでも食べる。食べられた時は大いに褒め、食べる喜びや自信につなげる。 ・今日の献立名を伝え、給食を楽しみにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲の回復する時期なので、盛り付けが殆ど食べきれないように工夫する。 ・バイキング食により、自分で選んで食べることを体験して、食に対する「楽しみ」や「意欲」を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の食材を知る ・苦手な食べ物を少しでも克服できるよう、食事の場所、内容、環境について工夫し意欲を育てる。(食事環境の工夫は机の配置、グループ編成花を飾る・・・など)

は、配慮事項

年 食事指導計画表(4歳児)

(平成 年)

		組	歳 児	担当保育士	
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と楽しく食事をしたり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わい、食の幅を広げる。 ・自分で出来ることの範囲を広げながら、健康など生活に必要な基本的習慣や態度を身につける。 ・様々な種類の食べ物をとったり、友達と一緒に楽しんで食事や間食をとるようにする。 ・体のしくみや病気について関心を持ち、健康な生活に必要な基本的習慣や態度を身につける。 				
期	1 期 (月)	2 期 (月)	3 期 (月)	4 期 (月)	
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の名前や料理の名前を覚えて、楽しんで食事や間食をとることが出来るようにする。 ・一人一人の食事状況を把握し、子どもの負担にならない言葉かけ環境づくりに留意し、給食に慣れ楽しく食事が出来るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事について望ましい習慣や態度を身につける。 ・色々な食材に興味を持ち、食べてみようとする意欲を育てる。 ・のびのびとした雰囲気の中、食べることに興味を持って、楽しく食べられるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲旺盛となる時期なので、意欲的な食事ができるように働きかける。 ・食べ物と体の関係に関心をもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な経験を通して、食べることへの意欲を持つ ・食の体験を通して、食べることの大切さや楽しさを子ども達が感じていけるようにする。また食事を共にする中での愛情や思いやりの気持ちを育てる。 	
内容・配慮	健康	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の健康状態や好き嫌い、食べられる量などを把握し、食事量を加減する。最後まで残りそうな子は最初に減らすなどして、自分の食べきれる量を確認する。 ・手洗いの必要性がわかり、自分で上手に洗う。歯の大切さがわかり、歯磨きを行わせていき噛むことの大切さを知らせるようにする。 ・朝食の大切さを知らせ生活リズムを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 暑くなり食欲が落ちる時期なので、食事量を個人差で加減して食べられるようにする。 手洗い、うがいの大切さを知らせ、衛生面に気をつけていけるようにする。 プールなどで体を動かして、食欲の増進を図る。 ・体と食物の関係に興味を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 体をしっかり動かして、食欲の増進をはかる。 ・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考えられるようにする。 季節の変化に応じて、健康的な食習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 体を動かすことにより空腹を感じ、食欲を促す。生活のリズムを見直す。 手洗い、うがいの大切さを知らせ、衛生面に気をつけていけるようにする。(風邪の防止) ・食べ物と体の関係について関心を持つ。
	人間関係	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう。 会話をしながら楽しく食べるが、おしゃべりに夢中になったり食事がなかなかすすまない子には食べることに意識がいくように働きかける。 ・給食を作ってくれる人に関心や感謝の気持ちをもつ ・生活を通して親の愛情に気付き、親を大切な存在と思う気持ちを育む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる保育者や友達と、楽しい雰囲気の中食事ができるようにし、その中に愛情や信頼感を育てるようにする。 ・楽しく食事をするために、必要な決まりを守ろうとする。 ・友達と協力をして、食事の準備や後片付けが自主的にできるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思いやり、助け合いの気持ち、人に役立つことの喜びなどを感じさせ、食活動にも反映させる。 ・園外保育での屋外の食事により、食べる楽しさを充分味わう。(園外での友達との関わりも含めて) ・様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・共に食事をすることで、思いやりや愛情、助け合いの気持ちを培う。 ・友達と楽しく食べたり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わえるようにする。 ・友達と協力して、食事の準備や後片付けをする。 ・バイキング食など楽しい会食の場を準備し、友達と一緒にいろいろな食物を食べる。
	食と文化	<ul style="list-style-type: none"> お箸の持ちかたを見直し正しい持ち方を指導する ・挨拶や姿勢など気持ちよく食事をする為のマナーを身につける。 食べ終わった後の食器の片付けを知らせる。 ・食材にも旬があることを知り季節感を感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器の正しい配置について見直す。 ・お茶碗を持ち、姿勢よく食べる。 旬の食材に気付かせる。 食事のマナーを知らせ、楽しい食事にする為にはどうしたら良いか知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器の正しい配置やお箸の持ち方、お行儀についてももう一度見直す。 ・地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心や愛情を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食により「食文化」に出会い体験する。(七草、鏡開き) ・友達と一緒に楽しく食事をする中で、次第に無理なくマナーを身につける。
	命の育ちと食	<ul style="list-style-type: none"> ・お手伝いや栽培を通して、食材に触れる。 ・自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 栽培活動を通して、食材への興味を促す。 ・動植物に触れ合うことで、命の美しさ不思議さに気付く愛情を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物の飼育や栽培の手伝いを通して、興味や関心を持つようにし、その成長・変化などに感動する気持ちを育てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・命をいただくことに感謝の気持ちを持ち、自分を大切にすることを知る。(様々な体験を通して)
	食への意欲	<ul style="list-style-type: none"> 食事量を加減して「食べた!」という満足感を味あわせる。 ・食事前に献立名を伝えたり、食材の話をして給食に慣れ親しむ。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の量を加減しながらも「食べた!」という満足感を子どもが味わえるよう配慮する。 ・生の食材に触れる等の体験を通して興味を持つ ・身近な大人の調理を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お当番が今日の献立をみんなに伝え、楽しみにする バイキング食により、自分で選んで食べることを体験して、食に対する「楽しみ」や「意欲」を育てる。 ・献立の材料を知り、体と食べ物の関係に興味を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の食材を知る。 ・苦手な食べ物を少しでも克服しようとする意欲を促し、克服した自信とつなげていくようにする。

は、配慮事項

年 食事指導計画表(5歳児)

(平成 年)

	組		歳 児		担当保育士		
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な環境や自然、まわりの人々と触れ合う中で、自分たちの生活との関係に気づき、関心や親しみ愛情を持つ。 ・子ども自身が、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ることを意識する。 ・食を通じて自らも含めた全てのいのちを大切にできる力を養い、また、食を通じて人々が築き継承してきた様々な文化を理解し造りだす力を養う。 ・体と食物の関係を知り、自らの健康の為に食生活を考える力を養う。 						
期	1 期 (月)	2 期 (月)	3 期 (月)	4 期 (月)			
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・食事について望ましい習慣や態度を身につける ・言葉がけ、雰囲気作りを工夫し、楽しい食事が出来るよう環境づくりをする。 ・食事と体の関係について興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事について望ましい習慣や態度を身につける ・食事と体の関係について興味を持つ。 ・栽培や収穫を通して、食べ物への興味や食べる意欲と命の大切さを感じていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・色々な料理に出会い発見を楽しんだり考えたりし、様々な文化に気付く。 ・食の体験を通して、食べることの大切さや楽しさを発見していく。 ・食事と体の関係について興味を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な体験を通して、食べることへの意欲を持つ。 ・苦しい食べ物を少しでも克服しようとする意欲を促し、これからの食生活が充実したものとなるよう「楽しい食体験」を体験する。 ・健康に必要な望ましい食習慣が実践できる。 			
内容・配慮	健康	<ul style="list-style-type: none"> ・うがい、手洗いなど身のまわりを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。(当番活動も) ・歯を大切にしよう意識させ、正しい磨き方を知らせる。(虫歯予防デー) ・朝食の大切さを知らせ生活リズムを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・暑さで体調を崩すことが無いよう、家庭でのおやつとり方や食事のし方を見直す。(水分補給に気をつける) ・手洗い・うがいの大切さを知り、衛生面に気をつけていけるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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考えられるようにする。 ・よく噛めば味が出てくることを知り、よく噛めばどんな味が出てくるか、味わうことを意識させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い、うがいの大切さを知り、衛生面に気をつけていけるようにする。(風邪の防止) ・健康、安全など基本的な習慣や態度が身につく自分の体を大切にしようとする気持ちが育ち、自主的に行動することが出来るように配慮する。 		
	人間関係	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のあいさつ、食べ終わった後の食器の片付け方を知らせる。 ・会話をしながら楽しく食べるが、おしゃべりに夢中になったり食事がなかなかすすまない子には、食べることに意識がいくように働きかける。(「お行儀良く食べる」意味を知らせる) ・生活を通して親の愛情に気づき、親を大切に思う気持ちを育む。 ・給食を作ってくれる人に関心や感謝の気持ちをもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な人との会食を通じて、愛情や信頼感を持つ ・楽しく食事をするために、必要な決まりなどを守ろうとする。 ・当番活動に責任を持ち、友達と協力しながら楽しんで意欲的に行う。 ・食生活に必要なことを、友達とともに協力して進める。また関わりを深め思いやりを持つ。 ・グループで友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動会など行事を積み重ねる中でクラスのまとまりにより「思いやりや助け合いの気持ち」「人の役に立つことの喜び」などを感じ、食活動にも反映させる ・園外保育での屋外の食事により、食べる楽しさを充分味わう。(園外での友達との関わりも含めて) ・バイキング食により自分で選んで食べることを体験したり、年下を思いやり助けようとする気持ちを育てる。 ・様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ ・人の為にしてあげることの喜び、楽しさを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育園最後の時期なので、様々な人と交わり会食する楽しさを感じられるようにする。 ・共に食事をする中で、思いやりや愛情、助け合いの気持ちを培う。 ・就学に向けてスムーズに移行できるように食生活や生活を近づけ練習する。 ・楽しく食べる為のマナーの意義がわかり、美味しく食べることが出来る。 		
	食と文化	<ul style="list-style-type: none"> ・お箸の持ちかたを見直し正しい持ち方を指導する ・食材にも旬があることを知り季節感を感じる。 ・季節ならではの行事食により日本の文化に触れ季節を楽しむ心を培う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食器の正しい配置について見直す。 ・楽しく食事をするための食事中の態度に気づき守ろうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「食器の正しい配置」や「お箸の持ち方」「お行儀」についても一度見直す。 ・地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心や愛情を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食により食文化に出会い経験する。またその意味を知り、伝えていくことの大切さを感じる。 ・大人の仕事の意味がわかり、手伝いなどを積極的に組み入れる。 		
	命の育ちと食	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培・飼育・食事などを通して、身近な存在に興味、関心、親しみを持ち命の尊さを感じる。 ・食事を作ってくれる人への感謝の心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体と食物の関係に興味を持つ。 ・栽培活動を通して、責任感や食材への興味を促す。(野菜の水やりや収穫の喜び) 	<ul style="list-style-type: none"> ・動植物に触れ合うことで、命の美しさ不思議さなどに気付く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・命をいただくことに感謝の気持ちを持ち、自分を大切にすることを覚える。(様々な体験を通して) 		
	料理と食	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の色や形に興味を持つ。美味しそうな盛り付けを考える。(食材の色、形、香りなどに興味を持つ) ・食事と衛生が大切な関わりを持つことを知らせ、安全を考慮した調理活動が出来るよう援助する。 ・食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら自分で出来ることを増やす。 		<ul style="list-style-type: none"> ・クッキングを通して食べることを「楽しい」と感じ、意欲的に食事ができるようにする。 ・クッキングを通して「命」を感じ「感謝の気持ち」や「もったいないと思う気持ち」を知らせる。 ・自ら調理し食べる体験を通して、食欲や主体性を育てていく。素材への関心を養う。 			
	食への意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの健康状態や好き嫌い、食べられる量などを把握し、食事量を加減する。最後まで残りそうな子は最初に減らすなどして、自分の食べられる量を確認する。 ・当番が今日の献立をみんなに伝え楽しみにする ・食事の仕方を知り、自分達で場を整える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体と食べ物の関係を知り、嫌いな食べ物にも挑戦する気持ちを持たせる。食べれた時は褒めて自信を持たせる。 ・当番が今日の献立をみんなに伝え楽しみにする ・また使用されている食材なども伝えたり話題にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体を動かすことにより、空腹を感じ食欲を促す。 ・また生活のリズムを作る。(運動会練習より) ・小食の子ども達にも食事量を加減しながらも「食べた！」という満足感を味わわせていく。(食欲の回復する時期なので、盛り付けが殆ど食べられるよう工夫) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事が楽しくなるような雰囲気を考え、美味しく食べられるよう工夫する。 ・子どもからのアイデアや創意工夫を大切に食事に取り入れてみるなどし、食の意欲を育てる ・バイキング食など自分で選んで食べる体験をする 		

は、配慮事項

食育の実践例

		3歳未満児	3歳児クラス	4歳児クラス	5歳児クラス
健康	手洗い(衛生)	手洗いの仕方を指導する。 手洗いを啓発した紙芝居や絵本を読む	正しい手洗いのし方を指導する。・手洗いを啓発した紙芝居や絵本を読む。 バイキンがいることを知らせ、衛生に気をつける意味を教える。(教材などを使用して)		
	咀嚼の啓発	食事の時に「噛むこと」(咀嚼)を言う。	食事の最初に20～30回噛んでみて、味の変化を話し合ったりする。	「よく噛む」ことの意味を知らせ「噛む」ことを啓発する。(教材を使用して)	
	虫歯	虫歯予防の紙芝居などを読む。 歯磨きのし方を指導する。		正しい歯磨きを指導する。歯を元気にする栄養や食品のお話しをする。 紙芝居・ペープサートなど使用して「歯を大切にすること」を啓発する。	
マナー	食事の挨拶	あいさつのし方を指導する。 (人形などを使用して模倣させる)		どうして挨拶をするかを教え、生産者や調理者への感謝の気持ちを教える。 また感謝の気持ちから「食べ物を大切にすること」を伝える。	
	食事の姿勢	子どもの姿勢を確認して、食べ易い姿勢に気をつける。	「お行儀よく食べる」とはどういうことか伝える。(保育者がお行儀の悪い園児の姿を模倣する)		
	食具の使用	スプーンの下から持ちの移行が出来ているか、遊びでスプーンを使いすくう練習をする。(ままごと遊びなど)	お箸が正しく持てているか確認して、遊びでお箸の練習をする。(お箸でのゲームなど)		
文化	季節感や伝統	旬の野菜を見たり触ったりする。(野菜の名前を言ってみる)	野菜や果物の一番美味しい季節(旬)をクイズにして楽しむ。食育カルタ 伝統料理の「いわれ」やその食材について話す。(例、七草・・・草の名前を言ってお店を見学に行く(旬の野菜や旬の魚などを見せていただく)		
	味覚の発達	味の体験で遊ぶ (砂糖、塩、レモン汁・・・などなめてみて味を確認する体験など)	「だし」をとる体験をして、「だし」の味を味わってみる。どんな味が話し合う。 (昆布、かつお節、煮干、干し椎茸など様々なものからとって味を比べる)		
食の知識	食の安全		目に見えない「バイキン」がいることを教えて、安全の為に「手洗い」や「食事の前」 テーブルの清潔」などが大切なことを知らせる。	食べ物の中には「体に悪いもの」も入っていることを伝える。	
	栄養素や食事量	野菜の手遊び・カレーの手遊びなど	3つの食品群の展示をする。	3つの食品群の展示をする。 (ぬりえで子ども達で色をつけるなど)	3つの食品群のお話しをする。 (給食の材料を色分けするなど)
	バランスの良い食事		ペープサート、エプロンシアターなどを使用して「赤」「黄」「緑」の食品をバランス良く食べるお話しをする。		
	間食のとり方		ジュースの砂糖、スナック菓子の油などを見せて、おやつを選ぶことを啓発する。 夕食前の「おやつ」や寝る前の「おやつ」について、どうしていけないのか子どもにお話しする。		
食事づくり	配膳・片付け	成長と共に少しずつ手伝いを頼む。	お当番活動により「食事の準備」を行う。また、食事が終わったら片付けを行う。		
	調理活動	ラップおにぎりをにぎる。 白玉団子を丸める。 野菜をちぎる。	ラップおにぎりをにぎる。 白玉団子を丸める。 野菜をちぎる。 食品を型抜きする。	食品を型抜きする。 包丁を使用して切る 野菜をちぎる。 おにぎり・団子を丸める。	食品を型抜きする。 包丁を使用して切る 野菜をちぎる。 盛り付けを工夫する。(製作なども利用)
	食物の栽培収穫	栽培の様子を見学する	栽培を手伝う	栽培を行い、(水遣り、草引き)などのお世話をする。 収穫を行う	
食の意欲	食事を楽しむ	献立名や材料を伝える。	お当番活動により「献立名」を伝える。 「食事」「食材」を内容とした遊戯・手遊び・ゲームなどで楽しむ		ランチョンマットの作成 花を活けるなど食堂を飾る。
	偏食好き嫌い	食べにくい食材を使って、調理保育を行う。 屋外での食事、バイキング式の食事など食事の形態を変化させる。			