

平成21年度 食育計画表

《食育目標》 一人ひとりの子どもの食を営む力を育み、豊かな心と体を育てる。

食育計画			給食目標			
目標	[期]	・園での食事に慣れ、食事を楽しむ。	・衛生面に關心を持つ。	[期]	・「楽しい給食」となるように配慮する。	・衛生面に気をつける。
	[期]	・いろいろな種類の食品に親しむ。	・食事のマナーを身につける。	[期]	・いろいろな種類の食品を使用する。	・食事のマナーを体験させる盛り付け。
	[期]	・健康的な食習慣を身につける。	・食べ物に感謝の気持ちを持つ。	[期]	・給食を教材にして、健康的な食習慣を身につける。	・食べ物に感謝の気持ちを持たせる。
	[期]	・様々な体験をとおして食への意欲を持つ。	・食事を共にする中で愛情や思いやりの心を持つ。	[期]	・様々な体験をとおして食への意欲を持たせる。	・食事を共にする中で愛情や思いやりの心を育てる。
	ねらい	内容	配慮	給食の配慮	食育活動の配慮	
離乳期	<ul style="list-style-type: none"> 個人差に応じて授乳を行い離乳を進めて、健やかな発育・発達を促す。 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"> 一人ひとりの健康や発達過程を把握し、個人に応じた生活状態を整える。 一人ひとりの生理的欲求を十分に満たし、愛情豊かな関わりにより、気持ちの良い生活が出来るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの生活の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。 一人ひとりの子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮する。 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな関わりが、子ども人間への信頼・愛情の基盤となるように配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全な食事実施のために、常に衛生管理に気をつける。 一人ひとりの子どものお腹がすくリズムがもてるよう、個々の状態に応じた授乳の時刻、回数、量、温度に配慮する。 離乳食については、一人ひとりの発育状況・咀嚼や嚥下機能の発達状況に応じて、食品の種類や量を増やし、調理形態や食具に配慮する。 職員・保護者との連携を密にし発達状態・食事状態を伝え合い離乳食作成に反映する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事を作る人の顔が見られるように配慮する。 	
3歳未満児	<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。 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する。 友達とともに一緒に食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で、昼食や間食が食べられるようにする。 色々な食べ物に関心を持ち、自分から意欲的に食べようとする。 身の回りを清潔にし、きれいになった心地よさを感じる。 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"> 食欲や好みに偏りが現れやすい時期なので、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。 食べ物に興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重する。またいろいろな食べ物に接することができるよう配慮する。 食事の時は、一緒に噛む真似をして見せたりして、噛む事の大切さが身につくように配慮する。 子どもの食べる意欲を損なわないように、一人一人の状態に応じて清潔習慣に関わる。 自分でしようとする気持ちを大切にする。 食事を共にすることより、人への関心が広がるよう配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全な食事実施のために、常に衛生管理に気をつける。 好まれない献立も、切り方、味付け、温度、盛り付けなど、食欲を誘うよう調理の工夫をし、保育士と連携をとり進める。 咀嚼や摂食行動の発達を促していくことができるよう食品や料理の種類を広げる。 味覚の発達を促すよう、色々な食品・調理法を組み合わせる。 食べることが楽しい、自分で食べたいという意欲を培うことができるような食事内容や、食具・食器の種類などに配慮する。 季節の食材や地域の産物なども取り入れた献立内容にする。 一緒に食事をする機会を持つなど、子ども達とできるだけ接し信頼感や愛情を育てる。また子どもの喫食状況を把握し、献立や注文などに反映する。(次なる食事の充実) 	<ul style="list-style-type: none"> 栽培・収穫の様子を見学したり参加するなど、食材に直に触れる体験を通して、食べることへの楽しさを感じられるようにする。 食べ物を話題にする機会を増やす。 クラス・異年齢・地域・保護者など、様々な交流によって食事を楽しめる機会を増やす。 生産者や食事をつくる人の顔が見えるように配慮する。 	
3歳以上児	<ul style="list-style-type: none"> 楽しんで、食事をとることができるようにする。 自分の体に必要な食品の種類動きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする。 様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。 地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。 食習慣・マナーを身につける。 栽培・飼育・調理保育・食事などを通して、身近な存在に親しみをもち、全ての命を大切にすることを大切にする。 身近な素材を使って、調理を楽しむ。 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する。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で、様々な食べ物を進んで食べようとする。 慣れない食べ物や嫌いな食べ物でも、少しずつ食べようとする。 自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んでとろうとする。 身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。 身近な大人や友達と共に、食事をする喜びを味わう。 食生活に必要なことを、友達とともに協力してすすめ、食の場を共有する中で、友達との関わりを深め思いやりを持つ。 調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。 体と食物の関係に関心を持つ。 楽しく食事をするために、必要なきまりに気付き守ろうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事と心身の健康とが密接な関連があることを踏まえ、暖かな触れ合いの中で楽しく食事をする事により、心と体の発達を促すよう配慮する。 健康と食べ物との関係について関心を促すに当たっては、子どもの発達に応じた内容に配慮しながら子どもの興味や感心を引き出すようにする。 保育者が子どもと共に食事をする機会を大切に、自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう行動を見守りながら、適切な援助を行うように配慮する。 自分の感情や意思を表現しながら共に食を楽しみ、共感し合う体験を通して人と関わることの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようにする。 子どもの自立心を育て、積極的に文化に関わろうとする中で習慣やマナーを身につけていけるよう配慮する。 生活の中で様々な食文化と関わり、周囲の世界に好奇心を抱き、季節の恵みや旬を実感することなどを通して地域や郷土に愛情抱き、文化の伝え手となるように配慮する。 自然の美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して命の大切さに気付くことを踏まえ、子どもが自然との関わりを深めるよう配慮する。 食を通して集団を形成し、きまりを考え、それを守ろうとすることが楽しい食事につながっていくことを大切に。 自らが調理し食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれるよう配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全な食事実施のために、常に衛生管理に気をつける。 子どもにその日その日の献立を知らせるよう配慮する。 一人ひとりの実態を考慮して栄養給与目標量を設定し、様々な食品からその栄養素を確保できるようにする。 様々な食べ物を食べる楽しさが味わえるように、多様な食品や料理を組み合わせ、その持ち味を生かした調理にも工夫する。 食べやすい大きさ・形・色合いや、子どもの喜ぶ楽しい盛り付けなどに配慮する。 季節の食材や地域の産物などを伝えていけるように配慮する。(身近な食べ物に興味を持つことができるよう、食材を見せたり触れさせたりする) 郷土料理や行事食を味わいそのいわれや材料などを伝える中で、食べ物に興味を持ち親しむことができるようにする。 子どもの体格・嗜好状態・咀嚼の状態・家庭での食生活を知り、献立に反映させる。 子ども一人ひとりの個人差を考慮して、盛り付け量を加減できるように工夫する。 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で提供できるよう配慮する。また「子どもの食べやすい料理の温度」についても保育士と連携をとり配慮する。 食事を楽しめる環境設定や、子どもの発達に応じたテーブル・椅子・食器・食具の材質や形を選択する。 給食担当者も一緒に食事をする機会を持つなど、子ども達とできるだけ接することで信頼感や愛情を育てて「給食」にも愛着を感じるようにする。またこの場面を通して子どもの喫食状況を把握し、献立や注文などに反映する。(次なる食事の充実) 	<ul style="list-style-type: none"> 子ども自身が栽培・収穫した食材を計画的・積極的に取り入れるよう工夫する。 子ども自身が「食事づくりや準備にかかわる」ことができるよう配慮する。 子どもが「食べたいもの、好きなものが増える」ように子どもの要望を取り入れる機会を設ける。 食と関連する各種の行事については、子どもが楽しく参加でき、食体験が豊かなものになるように、日常の保育と調和をとり献立に取り入れる。 子ども自ら配膳する機会を設ける場合には(バイキングを含め)、子どもが食事量の目安量を確認しつつ、自分の適量を把握し盛り付けることができるよう配慮する。 地域への理解を深めるためにも、地域の産物を見る・味わう体験などを取り入れ、郷土料理などの食文化に触れる機会を増やすことができるよう配慮する。 	

食育指導計画表（離乳期）

	新生児期	5～6ヶ月頃	7～8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃	
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、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。 この時期の子どもは、発達の可能性に満ちているが、大人の援助なしでは、欲求を満たすことが出来ない。 泣く・笑うなど子どもが示す様々な欲求に応え、身近にいる特定の保育士が適切かつ積極的に働きかけることにより子どもと保育士との間に情緒的な絆が形成され、対人関係の第一歩となっていく。 起きている時間、寝ている時間が少しずつ長くなり、生活にリズムが出来てくる。 	<p>(5ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝返りをする。 両手でおもちゃを握る。 遠近感や立体感などがわかる。 物をつかもうとしたり、手を口を持っていったり行動が活発になる 好奇心が芽生える。 相手をされると喜ぶ。 	<p>(6ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 転がるように寝返りをうつ。 おもちゃを片手から片手へ持ち替えることが出来る 親と人の区別がつく。 夜泣きをする。 	<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、さらに手の運動なども発達して、次第に手を用いるようになり、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ことによって、乳児期から幼児期への移行を迎える。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ですれるようになり、座った姿勢でも、両手が自由に使えるようになる。 はうことや両手に物を持って打ち付けたり、たたき合わせたりすることが出来るようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> つかまり立ち、伝い歩きもできるようになり、外への関心も高まる。
	発達	<p>(3ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 4ヶ月までに首がすわる。 持たせた物を握るが、直ぐに離す。 授乳中ほ乳瓶に触れていたり、いじったりする。 <p>(4ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 足の力が強くなる。 手に触れたものは、つかもうとする。 何でも口の中に入れる。 	<p>(7ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 動きがさらに活発になり腹ばいで動きまわる。 支えなしでお座りができる。 <p>(8ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 後ずさりやハイハイをし始める。 物の奥行きがわかる。 手づかみで食べる。 	<p>(9ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> つかまり立ちをする。 親指と人差し指とで、小さいものをつまめる。 探索行動が盛んになる。 親のまねをする。 簡単な言葉が理解できるようになり、自分の意思や欲求を身振りなどで伝えようとするようになる。 <p>(10ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> つたい歩きをし始める。 指先が器用になる。 嫌なことを強制されると怒る。 自分の意思や欲求を身振りなどで伝えようとするようになる。 	<p>(11ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> 立ったり座ったりが、自由にできる。 人の気をひくため泣く。 隠したおもちゃを見つけられる。 喃語も、会話らしい抑揚がつくようになり、次第にいくつかの身近な単語を話すようになる。(片言に) <p>(12ヶ月)</p> <ul style="list-style-type: none"> リズムに合わせて体を動かす 容器からおもちゃの出し入れをする。 大人の言うことがわかる 恐怖心が芽生える。 	
歯	<ul style="list-style-type: none"> 唇を閉じて、ドロドロ状のものが飲み込めるようになる。 	<p>ポタージュ状(ゴックン)</p> <p>《なめらかにすりつぶしたドロドロ状態》</p>	<p>豆腐状(モグモグ)</p> <p>《粗つぶして、舌でつぶせる固さ》</p>	<p>乳歯が生え始める</p> <p>上顎と下顎があわさるようになる</p> <p>前歯が生えるにしたがって、前歯でかじりとして一口量を学習していく。</p> <p>バナナ程度(カミカミ)</p> <p>《歯茎でつぶせる固さ》</p>	<p>前歯が8本そろう</p> <p>奥歯(第一臼歯)が生え始める</p> <p>肉だんご程度</p> <p>《歯茎で噛める固さ。次第に幼児食の形態に近付ける》</p>	
咀嚼機能	<p>哺乳反射により乳汁を摂取する。</p> <p>(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ヶ月頃消失始める。</p> <p>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。(口をしっかりと閉じたまま顎を上下に動かしモグモグとリズムカルに動かすようになる。)</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噛むようになる。)</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。</p> <p>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噛めるようになる。)</p>	
食事の支援	<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。 開口時は、舌上面と床面が平行になる姿勢で座らせる 下唇をスプーンで刺激し、出てきた舌先に食べ物をのせる。 口からこぼれたものは、スプーンですくって与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんと顔を向き合わせるようにする。 開口時は、舌上面と床面が平行になる姿勢で座らせる 下唇をスプーンで刺激し、出てきた舌先に食べ物をのせる。 口からこぼれたものは、スプーンですくって与える。 	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食は取り込みやすいように舌の前部に置き、上下唇ではさみとらせる。(口を閉じ下と上顎で潰す) 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。 手づかみ食べを認め、食べ物の感覚を体感させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分にあった一口量をかみとる練習をするため、食べ物の大きさに配慮する。 手づかみ主体の発達を重視する。 自分で食べようとする気持ちを大切にしたいと見守る。 	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとり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態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"> 一人ひとり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。 お腹が空き、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 くつろいだ環境のなかで、見る、触れる、味わうなどの経験を通して、食に対する興味や好奇心の芽生えを育む。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 お腹がすいたら、「泣く」又は「喃語」によって、乳や食べ物を催促する。 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。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 		
内容	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの健康状態を把握し、異常のある場合は速やかに適切に対応する。 一人ひとり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なる。 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。 泣いたらそばに行ってしっかり応えることで、保育者との心のつながりを育む。 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。 衛生的な環境への、細心の注意を払う。 <p>食事前後の衛生(食前の手を拭く～手洗いへの移行、食後の口のまわりや手を拭く) ・ 食事前後のあいさつ(まず大人がして見せる) ・ 「おいしいね」などの言葉がけにより食事の楽しさを知らせる</p>	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 		
家庭連携	<ul style="list-style-type: none"> 家庭での授乳の様子の細かい点まで話し合い、一人一人の子どもに合った授乳を行う。(ミルクの種類、乳首哺乳瓶、授乳の飲ませ方、量、回数など) 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 一人ひとりの子どもの健康・発育状態を把握し、その子に応じた母乳・ミルクを与え、生活状態を整えていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの健康状態を把握し、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できるようになる。 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。 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。 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。 		

食育指導計画表（1歳児）

<p>発達の特徴</p>	<p>運動機能の発達 全身運動・・・歩き始め・手を使い身近な人や身の回りの物に、自発的に働きかけていく。脚力・バランス力が身につくよう 手・指の動き・・・なぐり書きができるようになる。歩く・押す・つまむ・めくるなど、様々な運動機能の発達や新しい行動より環境に働きかける意欲を一層高める。</p>	<p>精神機能の発達 社会性・・・自分の意思を親しい大人に伝えたいという欲求が高まる。物をやり取りしたり、取り合ったりする姿が見られる 玩具等を実物に見立てるなどの象徴機能が発達し、人や物との関わりが強まる。 言葉・指差し、身振り、片言などを盛んに使うようになり、二語文を話し始める。「おいで」「ちょうだい」などかわかる。</p>				
<p>年間目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事を通して一人ひとり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、意欲的に食事がとれるようにする。 ・ 楽しんで、食事をとることができるようにする。 					
<p>宇和島市食育プラン</p>		<p>期</p>	<p>1期（月）</p>	<p>2期（月）</p>	<p>3期（月）</p>	<p>4期（月）</p>
<p>基本理念 「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」 目的 健康を意識した食生活を送る・食への感謝の気持ちを持つ 食文化を大切に継承する</p>		<p>期のねらい</p>	<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、様々な食品を食べてみようとする気持ちを持たせる。
<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>	<p>発達への介助</p>	<p>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促す。 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。</p>	<p>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 味覚の発達を促し、様々な味を体験させる</p>	<p>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促していく。 こぼしてもあまり口出しせず、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。苦手なものでも食べられるよう言葉かけをしていく。</p>	<p>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。</p>
<p>朝食を毎日食べる バランス良く食べる 1日3食規則正しく食べる 正しい間食の摂り方を身につける 歯の健康を守り、よく噛んで食べる 適正体重を維持する 運動習慣を身につける 食品の品質を見分ける力を身につける</p>	<p>朝食を毎日食べる 主食・主菜・副菜の大切さを知る ・ 色々な食材を与え味覚を育てる ・ 野菜をしっかりとる ・ お腹の空きリズムを育てる ・ 間食は時間と量を決めて与える ・ 噛む力を育てる食事をする ・ 歯ブラシになれ、歯みがきの習慣を身につける ・ 仕上げ磨きをする ・ 保護者が適正体重を知る ・ 体を使って遊ぶ ・ いろいろな食べ物を見て触れて食べて知る</p>	<p>健康</p>	<p>一人一人の子どもの心身の健康状態を把握したり、気持ちを理解し受容し、食事などの欲求を適切に満たし、情緒を安定させる。 ・ 食事の前後や汚れたときは顔や手を拭いて貰ったりして、きれいになった快さを感じる 発熱、食欲など日常の状態を観察し対応する ・ 一人一人の嗜好状態を把握し、偏食を改善できる言葉かけを行う。 歯ブラシに慣れ、歯みがきを習慣づける。 保育者による仕上げ磨きを、楽しい雰囲気で行い、むし歯予防に配慮する。 体格を判定して、子どもの食事の食べ方や嗜好とのつながりを観察し、対応する。 ・ しっかりと体を動かし、満足するまで食べる。</p>	<p>手洗いすることを知らせ習慣づけていく。 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。</p>	<p>食後の手や口の汚れは自分で拭くようにしていく。</p>	<p>・ 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。 感染症が流行する時期なので、体調や食欲に十分留意して日常の状態を観察する。 変化が見られる時は、適切に対応する。 手洗いを自分で出来るように促す。</p>
<p>あいさつをする 家族揃って食事をする 食べ物へ感謝の気持ちを持つ 食べ物や食事作りに興味を持つ</p>	<p>「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする ・ 食卓でのコミュニケーションを大切にし、食事を楽しむ ・ 食べることの楽しさを知る ・ 「もったいない・感謝」の心を持つ ・ 作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする ・ 農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産へ関心を持つ ・ 簡単な食事づくりへのお手伝いをする ・ 収穫体験などを通して色々な食べ物に触れる</p>	<p>内容・配慮</p>	<p>・ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。 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。 「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。</p>	<p>・ 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。 苦手なもの、手をつけられないものは、大人が「美味しい」と食べて見せ共感する。 食材の名前を話しながら食べたり、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て食べさせ、自分で食べようとする気持ちを大切に</p>	<p>・ 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。 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。</p>	<p>・ 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。 食べにくい子どもは最初の盛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。 「おいしいね」と食べる意欲を大切にしながら、食欲がでるよう働きかける。</p>
<p>地元食材を利用する 地場産物に対する関心を持つ 郷土の料理への関心を持つ 食事マナーを身につける</p>	<p>地元でとれた食品 (米・魚・みかん)など食べる ・ 地場産物や旬の食べ物を知り味わう ・ 郷土の料理や行事食に親しむ ・ 箸の使い方や行儀作法を身につける ・ 日本型食生活を知り、米中心の食事をする。</p>	<p>食と文化</p>	<p>食前のあいさつを知らせる。(大人があいさつしてみせる) ・ テーブルや椅子の高さに注意して、食事を食べやすい環境に配慮する。 ・ 座って食べることを、習慣づける。</p>	<p>・ 望ましい生活習慣を身につけるためにも、生活リズムを整えるように連携をとるようにする。 ・ 食事の固さ、やわらかさ、量や体調について連絡し配慮し合う。 ・ 乳歯の大切な役割を知らせ、歯を大切にすることを啓発する。(虫歯・言葉の発達・咀嚼への関わりなど) 仕上げ磨きのポイントを保護者に知らせる。 ・ 正しい食具の扱い方をご家庭にもアドバイスして、保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・ 嫌いな食品・献立への対応については、保護者と連携をとりながら工夫し合う。 ・ 園児の体格について知らせ、食生活についての情報を提供する。 ・ 園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。</p>	<p>あいさつをして食べるようにする。 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。</p>	<p>・ 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。</p>
			<p style="border: 1px solid red; padding: 2px;">送迎時の会話や家庭訪問などを通し、積極的に家庭との情報交換を行う。</p>			

食育指導計画表（2歳児）

<p>発達の特徴</p>	<p>運動機能の発達 全身運動・・・歩く・走る・跳ぶなどの基本的な運動機能が伸び、体を自分の思うように動かすことができる。 排泄の自立のための身体的機能も整ってくる。 手・指の働き・・・指先の機能が発達する。それに伴い、食事、衣類の着脱など身の回りのことを自分でしようとする。</p>	<p>精神機能の発達 社会性・・・自我の育ちの表れとして、強く自己主張する姿が見られる。盛んに摸倣し、物事間の共通性を見出すことができるようになるとともに、象徴機能の発達により、大人と一緒に簡単なごっこ遊びを楽しむようになる。 言葉・・・発声が明瞭になり、語彙も著しく増加し、自分の意思や欲求を言葉で表出できるようになる。</p>				
<p>年間目標</p>	<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ち、生命の保持と情緒の安定を図る。 ・ 安心できる保育士との関係の下で、食事・排泄などの行動を通して、自分でしようとする気持ちを芽生えさせる。 ・ 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。 ・ 楽しんで、食事をとることができるようにする。 					
<p>宇和島市食育プラン</p>						
<p>基本理念 「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」 目的 健康を意識した食生活を送る・食への感謝の気持ちを持つ 食文化を大切に継承する</p>	<p>期 の ね ら い</p>	<p>1期（月）</p> <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。 	<p>2期（月）</p> <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。 	<p>3期（月）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しい雰囲気の中で、自分でも食事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。 ・ 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。 	<p>4期（月）</p> <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。 	
<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>					
<p>朝食を毎日食べる バランス良く食べる 1日3食規則正しく食べる 正しい間食の摂り方を身につける 歯の健康を守り、よく噛んで食べる 適正体重を維持する 運動習慣を身につける 食品の品質を見分ける力を身につける</p>	<p>朝食を毎日食べる 主食・主菜・副菜の大切さを知る ・ 色々な食材を与え味覚を育てる ・ 野菜をしっかりとる ・ お腹の空くリズムを育てる ・ 間食は時間と量を決めて与える ・ 噛む力を育てる食事をする ・ 歯ブラシになれ、歯みがきの習慣を身につける ・ 仕上げ磨きをする ・ 保護者が適正体重を知る ・ 体を使って遊ぶ ・ いろいろな食べ物を見て触れて食べて知る</p>	<p>発達への 介助</p>	<p>・ 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く 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。</p>	<p>一人一人の子どもの健康状態や発育・発達状態を把握し、異常のある場合は適切に対応する。 楽しい雰囲気の中で、自分で食事しようとする気持ちを持たせる。 一人一人の状態に応じて、水分や食事量を加減したり、食べやすい大きさにしたりするなど工夫して、無理無く食事が摂れるように配慮する。</p>	<p>・ 全身運動、手指などの微細運動の発達により探索活動が盛んになるので、安全に留意して十分活動できるようにする。 ・ 自分でやろうとするが、甘えたりかんしゃくを起こすなど感情が揺れ動く時期であるが、自我の順調な発達と理解し、一人一人の気持ちを受け止める。 ・ 摸倣ごっこや遊びの中で保育士が仲立ちをしながら「食」にも触れ楽しさを感じる。</p>	<p>楽しい雰囲気の中で自分で食事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。 習慣形成にあたっては、自分でしようとする気持ちを損なわないように配慮する。</p>
<p>歯の健康を守り、よく噛んで食べる</p>	<p>歯の健康を守り、よく噛んで食べる</p>	<p>健康</p>	<p>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。 ・ 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。</p>	<p>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。 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。</p>	<p>一人一人の状態に応じて清潔習慣に関わるようにする。 食事前に排泄、手洗いを行う習慣をつける。 ・ 咀嚼が完成するように、発達状態を確認して噛むことを知らせる。</p>	<p>食事の前後など、自分で清潔にしようとする気持ちを持てるように配慮し、一人で出来た時は、十分に褒めるようにする。 感染症が流行する時期なので、体調や食欲に十分留意して日常の状態を観察する。 変化が見られる時は、適切に対応する。</p>
<p>あいさつをする 家族揃って食事をする 食べ物へ感謝の気持ちを持つ</p>	<p>「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする ・ 食卓でのコミュニケーションを大切に、食事を楽しむ ・ 食べることの楽しさを知る ・ 「もったいない・感謝」の心を持つ ・ 作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする ・ 農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産へ関心を持つ ・ 簡単な食事づくりへのお手伝いをする ・ 収穫体験などを通して色々な食べ物に触れる</p>	<p>内容・配慮</p>	<p>食と人間関係 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。 自分で食べようとする姿を見守り、食べたなら褒めて次も食べようとする気持ちにする。 「おいしいね」と言いながら食べるまねをする</p>	<p>・ 保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を食べることの喜びを味わう。 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。 ・ 「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模倣して見せる。</p>	<p>・ 友達と共感しながら食べる。 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</p>	<p>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。 異年齢の園児と交流して食事をするこにより愛情や食の意欲につなげていく。</p>
<p>食べ物や食事作りに興味を持つ</p>	<p>・ 身近な動植物をはじめ、自然現象をよく見たり触れたりする。 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。 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶によって、食事への感謝の心を育てる。</p>	<p>食への感謝</p>	<p>・ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持ち愛情を感じる。 絵本などにより、食材の名前を知らせる。 ・ 食材に触れる体験をして、食べ物に興味を持つ。 ・ 自分が食べる食材に触れてみる。 ・ 興味を持たせる。 ・ 栽培活動を見る。</p>	<p>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。 ・ 自分が食べる食材に触れてみる。 ・ 興味を持たせる。 ・ 栽培活動を見る。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
<p>地元食材を利用する 地場産物に対する関心を持つ 郷土の料理への関心を持つ 食事マナーを身につける</p>	<p>地元でとれた食品 (米・魚・みかん)などを食べる ・ 地場産物や旬の食べ物を知り味わう ・ 郷土の料理や行事食に親しむ ・ 箸の使い方や行儀作法を身につける ・ 日本型食生活を知り、米中心の食事をする。</p>	<p>食と文化</p>	<p>食前のあいさつを知らせる。 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）</p>	<p>・ あいさつをして食べる。 食具の持ち方、器を持って食べることを知らせる。</p>	<p>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できる。慣れたフォークやスプーンも用意し無理強いしないよう、子ども達の手に合った箸の持ち方を知らせていく。</p>	<p>あいさつが定着する。 ・ 遊びにも「箸」を取り入れていく （箸の使用については、個人差、月齢を考慮して対応する）</p>
<p>郷土の料理への関心を持つ</p>	<p>郷土の料理への関心を持つ</p>	<p>地域・連携 家庭との</p>	<p>・ 食事量、体調、好き嫌いや生活リズム等、家庭の状況も把握し、その子にとってよりよい習慣形成をしていく。 ・ 食事の固さ、やわらかさ、量や体調について連絡し配慮し合う。 ・ 乳歯の大切な役割を知らせ、歯を大切にすることを啓発する。(虫歯・言葉の発達・咀嚼への関わりなど) 仕上げ磨きのポイントを保護者に知らせる。 ・ その子に合った箸の大きさや使い方など、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・ 嫌いな食品・献立への対応については、保護者と連携をとりながら工夫し合う。 ・ 園児の体格について知らせ、食生活についての情報を提供する。 ・ 園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。 送迎時の会話や家庭訪問などを通し、積極的に家庭との情報交換を行う。</p>			

食育指導計画表案（3歳児）

<p>発達の特徴</p>	<p>運動機能の発達 全身運動・・・基本的な運動機能が伸び、それに伴い、食事、排泄、衣類の着脱などもほぼ自立できるようになる。 言葉・・・話し言葉の基礎ができて、盛んに質問するなど知的興味や関心が高まる。「なぜ」「どうして」などの質問が盛んになり物の名称やその機能を理解しようとする知識欲が強くなり、言葉はますます豊かになってくる。</p>		<p>精神機能の発達 社会性・・・自我がよりはっきりしてくるとともに、友達との関わりが多くなるが、実際には同じ場所で同じような遊びをそれぞれが楽しんでいる平行遊びであることが多い。大人の行動や日常生活において経験したことをごっこ遊びに取り入れたり象徴機能や観察力を発揮して、遊びの内容に発展性が見られるようになる。予想や意図、期待を持って行動できるようになる。</p>					
<p>年間目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 安心できる保育士との関係の下で、食事・排泄などの行動を通して、自分でしようとする気持ちを芽生えさせる。 友だち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。 							
<p>宇和島市食育プラン</p>		<p>期</p>	<p>1期（月）</p>	<p>2期（月）</p>	<p>3期（月）</p>	<p>4期（月）</p>		
<p>基本理念 「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」</p>		<p>期のねらい</p>	<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上で、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。 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"> 自分を取り巻く地域や身近な環境に親しみ自然と触れ合う中で様々な事象に興味や関心を持つ。 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。 		
<p>目的 健康を意識した食生活を送る・食への感謝の気持ちを持つ・食文化を大切に継承する</p>		<p>目的</p>	<p>目標</p>	<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>	<p>健康</p>		
<p>健康を意識した</p>	<ul style="list-style-type: none"> 望ましい栄養や安全に実践できる食事のとり方を理解し、品質や安全について判断できる 	<p>朝食を毎日食べる バランス良く食べる 1日3食規則正しく食べる 正しい間食の摂り方を身につける</p> <p>歯の健康を守り、よく噛んで食べる</p> <p>適正体重を維持する 運動習慣を身につける 食品の品質を見分ける力を身につける</p>	<p>朝食を毎日食べる 主食・主菜・副菜の大切さを知る</p> <ul style="list-style-type: none"> 色々な食材を与え味覚を育てる 野菜をしっかりとする お腹の空くりズムを育てる 間食は時間と量を決めて与える 噛む力を育てる食事をする 歯ブラシになれ、歯みがきの習慣を身につける 仕上げ磨きをする 保護者が適正体重を知る 体を使って遊ぶ いろいろな食べ物を見て触れて食べて知る 	<p>健康</p>	<ul style="list-style-type: none"> 保育士の手助けを受けながら、食事、手洗い、うがい等、自分でしようとする。 朝食の大切さを知らせ健康な生活リズムを身につける。 間食の量や時間を考え、毎日の生活の中で気をつけていこうとする意識を持つ。 噛むことの大切さを感じ、よく噛んで食べる習慣を見直す。 歯の大切さがわかり、歯磨きを行う。（虫歯予防） <p>咀嚼に問題があると思える子どもの原因(咀嚼機能が心因的なものか)を判断し、保育の中での改善を図る。保護者とも連携する。</p> <p>体格を判定して、子どもの食事の食べ方や嗜好とのつながりを観察し、対応する。 肥満傾向の場合、保育の中での活動量に注意して体を動かす遊びを取り入れる。</p>	<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るようにする 食事の前後など、自分で清潔にしようとする気持ちが持てるように配慮し、一人で出来た時は、十分に褒めるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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。 <p>・噛む力を育てる食べ物を食べる体験を通して、よく噛むことを習慣づける。 ・一生使う大切な歯であることに気付き、歯を大切にしようとする気持ちを育てる。</p>	<p>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）</p> <p>・一人一人の状態を把握し注意する。 体を動かすことにより空腹を感じ食欲を促す自分の健康に関心を持たせ、必要な食品を選んで自分から食べられるようにする。</p>
<p>食への感謝の気持ちを持つ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食に関心をもち、食への感謝の気持ちをもち、食を大切にすることが出来る 	<p>あいさつをする 家族揃って食事をする</p> <p>食べ物へ感謝の気持ちを持つ</p> <p>食べ物や食事作りに興味を持つ</p>	<p>「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする</p> <ul style="list-style-type: none"> 食卓でのコミュニケーションを大切にし、食事を楽しむ 食べることの楽しさを知る <p>・「もったいない・感謝」の心を持つ</p> <p>・作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする</p> <p>・農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産へ関心を持つ</p> <p>・簡単な食事づくりへのお手伝いをする</p> <p>・収穫体験などを通していろいろな食べ物に触れる</p>	<p>内容・配慮</p>	<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 食事前に献立名を伝えたり食材の話しをし給食に慣れ親しむ。 絵本や玩具、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"> 安心して保育者や友達と、楽しい雰囲気の中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」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。 食事量を加減して「食べた！」という満足感を味わわせていく。 苦手なものを少しだけでも食べる。食べられた時は褒め、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"> 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。 <p>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。</p>	<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。 <p>・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）</p>
<p>食文化を大切に継承する</p>	<ul style="list-style-type: none"> 宇和島市（地産地消）の食文化（地元食材）を知り、郷土食を継承する 	<p>地元食材を利用する 地場産物に対する関心を持つ</p> <p>郷土の料理への関心を持つ</p> <p>食事マナーを身につける</p>	<p>地元でとれた食品(米・魚・みかん)などを食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> 地場産物や旬の食べ物を知り味わう 郷土の料理や行事食に親しむ 箸の使い方や行儀作法を身につける <p>・日本型食生活を知り、米中心の食事をする。</p>	<p>食と文化</p>	<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。 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。 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。 お行儀良く食べることを考え、マナーについての体験をする。 地域の生産物(魚、じゃが芋など)に触れ、生まれ育つ土地に誇りや愛情を感じる。 	<ul style="list-style-type: none"> 正しいお箸の持ち方が身につくように、保育者が持ってみ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。 <p>地域の生産者とふれあい、生産物に興味を持つ。(園外保育などを通して) 行事食の由来などを紙芝居などを使ってお話しし、行事に一層興味や関心を持つ。 地域の生産物(米、みかんなど)に触れ、生まれ育つ土地に誇りや愛情を感じる。</p>	<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。
<p>地域・家庭との連携</p>		<p>地域・家庭</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食量、体調、好き嫌いや生活リズム等、家庭の状況も把握し、その子にとってよりよい習慣形成をしていく。 園での食育活動を家庭にも紹介して啓発する。「子ども食の悩み」(野菜嫌い、偏食、肥満、アレルギー等)についての情報を提供する。 箸の大きさや使い方・マナーなど、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 家庭でも食事の準備片付けなど一緒にすることで、食事に関心に向けていく。 園児の体格について知らせ、食生活についての情報を提供する。 園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。 <p>送迎時の会話や家庭訪問などを通し、積極的に家庭との情報交換を行う。</p>					

食育指導計画表（4歳児）

<p>発達の特徴</p>	<p>運動機能の発達 全身運動・・・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。話しながら食べるなど異なる2種類以上の行動を同時にとれるようになる。自然など身近な環境に積極的に関わり、様々な物の特性を知り、それらとの関わり方や遊び方を体得していく。想像力が豊かになり、目的を持って行動し、作ったり、書いたり、試したりするようになるが、自分の行動やその結果を予測して不安になるなどの葛藤も経験する。</p>		<p>精神機能の発達 社会性・・・決まりの大切さに気付き、守ろうとするようになる。感情が豊かになり、身近な人の気持ちを察し少しずつ自分の気持ちを抑えられたり、我慢ができるようになってくる。その一方で仲間とのつながりが強くなる中で、けんかも増えてくる。</p>					
<p>年間目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定を図る。 友だち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。 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。 食事、衛生、健康など、生活に必要な基本的な習慣が身につくようにする。 							
<p>宇和島市食育プラン</p>		<p>期</p>	<p>1期（月）</p>	<p>2期（月）</p>	<p>3期（月）</p>	<p>4期（月）</p>		
<p>基本理念 「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」</p> <p>目的 健康を意識した食生活を送る・食への感謝の気持ちを持つ・食文化を大切に継承する</p>		<p>期のねらい</p>	<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。 一人ひとりの心身の状況を把握し、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るようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事の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大切に育てる。 のびのびとした雰囲気の中で、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"> 食べ物と体の関係に関心をもち、健康な食生活を考え、実行できるようにする。 友達と楽しく食事を食べる。 食の体験を通して、自然物への興味・関心をとおして豊かな感性を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な環境に自分から関わり、発見を楽しんだり考えたりし、それを生活に取り入れようとする。 食事を共にする中で愛情や思いやりの心を深め、大切に育てる。 		
<p>健康を意識した食生活を送る</p>	<p>目的</p>	<p>目標</p>	<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>
<p>食への感謝の気持ちを持つ</p>	<p>目的</p>	<p>目標</p>	<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>
<p>食文化を大切に継承する</p>	<p>目的</p>	<p>目標</p>	<p>行動目標</p>	<p>乳幼児期</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>	<p>健康</p>

食育指導計画表（5歳児）

発達の特徴	運動機能の発達 全身運動・・・基本的な生活習慣が身につく、運動機能はますます伸び、喜んで運動遊びをしたり、仲間と共に活発に遊ぶ。 社会性 ・・・他人の役に立つことを嬉しく感じたりして、仲間の中の一人としての自覚が生まれる。		精神機能の発達 社会性 ・・・言葉により共通のイメージを持って遊んだり、目的に向かって集団で行動することが増える。 遊びを發展させ、楽しむために、自分達で決まりを作ったりする。自分なりに考えて判断したり、批判する力が生まれ、けんかを自分達で解決しようとするなど社会生活に必要な基本的な力を身につけていく。					
	年目間標 ・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。 ・体のしくみや病気について関心を持ち、健康的な食生活を考えることができる。							
宇和島市食育プラン			期	1期（月）	2期（月）	3期（月）	4期（月）	
基本理念 「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」 目的 健康を意識した食生活を送る・食への感謝の気持ちを持つ・食文化を大切に継承する			期のねらい	・食事について望ましい習慣や態度を身につける ・言葉かけや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。	・食事について望ましい習慣や態度を身につける。 ・栽培や収穫を通して食べ物への興味関心を広げ、食事への意欲や命の大切さを感じる。	・色々な料理に出会い、食事を楽しむ中で、様々な文化に気付く。 ・食の活動を通して、発見を楽しんだり考えたりし、それを生活に取り入れようとする。	・様々な体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。	
目的	目標	行動目標		乳幼児期	健康	健康	健康	健康
健康を意識した食生活を送る	・食生活を送る上で望ましい品質や安全に配慮する ・実践できる食生活を送るための判断	朝食を毎日食べる バランス良く食べる 1日3食規則正しく食べる 正しい間食の摂り方を身につける 歯の健康を守り、よく噛んで食べる 適正体重を維持する 運動習慣を身につける 食品の品質を見分ける力を身につける	朝食を毎日食べる 主食・主菜・副菜の大切さを知る ・色々な食材を与え味覚を育てる ・野菜をしっかりとる ・お腹の空くリズムを育てる ・間食は時間と量を決めて与える ・噛む力を育てる食事をする ・歯ブラシになれ、歯みがきの習慣を身につける ・仕上げ磨きをする ・保護者が適正体重を知る ・体を使って遊ぶ ・いろいろな食べ物を見て触れて食べて知る	健康	・朝食の大切さを知らせ生活リズムを身につける。 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。 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） 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。 体格を判定して、子どもの食事の食べ方や嗜好とのつながりを観察し、対応する。 肥満の場合、保育の中での活動量に注意して体を動かす遊びを取り入れるよう配慮する。	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。 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） 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。 体格を判定して、子どもの食事の食べ方や嗜好とのつながりを観察し、対応する。 肥満の場合、保育の中での活動量に注意して体を動かす遊びを取り入れるよう配慮する。	・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。 ・バイキング食などにより、自分で選んだり自分の食べられる量を知る体験をする。 むし歯予防の意味を知り、自主的に積極的にむし歯予防が出来るように、習慣づける。	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芽生え、自主的に行動することが出来るようになる。 ・寒さに負けず、体を動かす楽しさを知る。 ・季節がら遊びを体験して、活発に動く。 ・就学に向けてスムーズに移行できるように生活を近づけ練習する。
		あいさつをする 家族揃って食事をする 食べ物へ感謝の気持ちを持つ 食べ物や食事作りに興味を持つ	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする ・食卓でのコミュニケーションを大切に、食事を楽しむ ・食べることの楽しさを知る ・「もったいない・感謝」の心を持つ ・作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする ・農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産へ関心を持つ ・簡単な食事づくりへのお手伝いをする ・収穫体験などを通していろいろな食べ物に触れる		内容・配慮	・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。 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。 小食の子ども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。 ・食を通して保護者の愛情に気づき、保護者を大切な存在と思う気持ちを育む。	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。 ・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。	・屋外での食事などにより、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） 小食の子ども達にも食事量を加減しながら「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） 運動会など行事を積み重ねる中でクラスのまわりにより「思いやりや助け合いの気持ち」「人の立つことの喜び」などを感じ、食活動にも反映させる ・異年齢が交流する食事により、年下を思いやりや助け合いの気持ちを育てる。
食への感謝の気持ちを持つ	・命に関わる人々への感謝の気持ちを持つことができる ・食生活を送る上で望ましい品質や安全に配慮する	地元食材を利用する 地場産物に対する関心を持つ 郷土の料理への関心を持つ 食事マナーを身につける	地元でとれた食品(米・魚・みかん)などを食べる ・地場産物や旬の食べ物を知り味わう ・郷土の料理や行事食に親しむ ・箸の使い方や行儀作法を身につける ・日本型食生活を知り、米中心の食事をする。	命の育食 料理と食 食と文化 地域・連携		・栽培・飼育・食事などを通して身近な存在に興味、関心、親しみをもち命の尊さを感じる。 ・食事の挨拶の意味を知らせる。 ・給食を作ってくれる人に関心や感謝の気持ちを持つ	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） ・様々な人との会食を通して、愛情や信頼感を持つ	・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。 ・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や楽しさを知る
		・食材に興味を持つ(色・形・味・香り・触る) ・美味しそうな盛り付けを考える。 食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。	様々な調理器具があることを知らせる。		・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。 ・食材を楽しみ、食材から「作ってみたい料理」を想像する。(収穫を利用した調理体験を楽しむ) 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。	・「食器の正しい配置」や「お箸の持ち方」「お行儀」についてもう一度見直す。 ・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。 ・バイキング食などにより、自分で選んだり自分の食べられる量を知る体験をする。	・行事食により食文化に出会う経験をする。 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。 ・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。	
食文化を大切に継承する	・宇和島市の食文化(地元の食材)を知り郷土の料理を進め継承する	・日本型食生活の良さを知り、生活の中に取り入れる	・郷土の料理や行事食に親しむ	・楽しく食事をするための食事中の態度に気付き守ろうとする。(お行儀に気付く) 食器の正しい配置について見直す。	・食材にも旬があることを知り季節感を感じる 会話をしながら楽しく食べるが、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） 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。 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。 お箸の持ちかたを見直し正しい持ち方を指導する ・地場産物に触れ、興味関心を持つ。	・楽しく食事をするための食事中の態度に気付き守ろうとする。(お行儀に気付く) 食器の正しい配置について見直す。	・「食器の正しい配置」や「お箸の持ち方」「お行儀」についてもう一度見直す。 ・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。 ・バイキング食などにより、自分で選んだり自分の食べられる量を知る体験をする。	・行事食により食文化に出会う経験をする。 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。 ・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。
					・家庭と健康状態について、十分に連絡を取り合い対応する。・朝ごはんの大切さを家庭に知らせ、1日元気に活動できるように生活リズムを整える。 ・歯科検診の結果を家庭に知らせ、虫歯予防についての情報を提供する。家庭でも歯みがきについて関心を深めてもらい、日頃の生活習慣が身につくよう願う。 ・保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果をご家庭にお知らせし、情報提供の中で「子どもの健康」についての啓発をする。 ・家庭でも食事の準備片付けなど一緒にすることで、食事に関心を持たせてもらう。 ・箸の大きさや使い方・マナーなど、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・園での食育活動を家庭にも紹介して啓発する。「子ども食の悩み」(野菜嫌い、偏食、肥満、アレルギー等)についての情報を提供する。 ・園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。	・家庭と健康状態について、十分に連絡を取り合い対応する。・朝ごはんの大切さを家庭に知らせ、1日元気に活動できるように生活リズムを整える。 ・歯科検診の結果を家庭に知らせ、虫歯予防についての情報を提供する。家庭でも歯みがきについて関心を深めてもらい、日頃の生活習慣が身につくよう願う。 ・保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果をご家庭にお知らせし、情報提供の中で「子どもの健康」についての啓発をする。 ・家庭でも食事の準備片付けなど一緒にすることで、食事に関心を持たせてもらう。 ・箸の大きさや使い方・マナーなど、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・園での食育活動を家庭にも紹介して啓発する。「子ども食の悩み」(野菜嫌い、偏食、肥満、アレルギー等)についての情報を提供する。 ・園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。	・家庭と健康状態について、十分に連絡を取り合い対応する。・朝ごはんの大切さを家庭に知らせ、1日元気に活動できるように生活リズムを整える。 ・歯科検診の結果を家庭に知らせ、虫歯予防についての情報を提供する。家庭でも歯みがきについて関心を深めてもらい、日頃の生活習慣が身につくよう願う。 ・保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果をご家庭にお知らせし、情報提供の中で「子どもの健康」についての啓発をする。 ・家庭でも食事の準備片付けなど一緒にすることで、食事に関心を持たせてもらう。 ・箸の大きさや使い方・マナーなど、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・園での食育活動を家庭にも紹介して啓発する。「子ども食の悩み」(野菜嫌い、偏食、肥満、アレルギー等)についての情報を提供する。 ・園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。	・家庭と健康状態について、十分に連絡を取り合い対応する。・朝ごはんの大切さを家庭に知らせ、1日元気に活動できるように生活リズムを整える。 ・歯科検診の結果を家庭に知らせ、虫歯予防についての情報を提供する。家庭でも歯みがきについて関心を深めてもらい、日頃の生活習慣が身につくよう願う。 ・保育園での「食事調査」「体格調査」などの結果をご家庭にお知らせし、情報提供の中で「子どもの健康」についての啓発をする。 ・家庭でも食事の準備片付けなど一緒にすることで、食事に関心を持たせてもらう。 ・箸の大きさや使い方・マナーなど、家庭とも連携して無理なくすすめていく。保育園と並行した指導となるよう啓発する。 ・園での食育活動を家庭にも紹介して啓発する。「子ども食の悩み」(野菜嫌い、偏食、肥満、アレルギー等)についての情報を提供する。 ・園外での散歩や交流会などを通して、地域の方々と触れ合う。

行動目標に合わせた食育活動の例

(関わるとされる職種) 黒字・・・保育士 赤字・・・保育士、給食等 青字・・・保育士、給食、栄養士等

目的	目標	行動目標	乳幼児期	1～2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	
健康を意識した 食生活を送る	・食品の品質や安全について判断できる ・実践できる ・望ましい栄養や、食事のとり方を理解し	朝食を毎日食べる バランス良く食べる 1日3食規則正しく食べる 正しい間食の摂り方を身につける 歯の健康を守り、よく噛んで食べる 適正体重を維持する 運動習慣を身につける 食品の品質を見分ける力を身につける	朝食を毎日食べる 主食・主菜・副菜の大切さを知る ・色々な食材を与え味覚を育てる ・野菜をしっかりとる ・お腹の空くリズムを育てる ・間食は時間と量を決めて与える ・噛む力を育てる食事をする ・歯ブラシになれ、歯みがきの習慣を身につける ・仕上げ磨きをする ・保護者が適正体重を知る ・体を使って遊ぶ ・いろいろな食べ物を見て触れて食べて知る	給食の中で、様々な食品や味を体験する。 保護者へ朝食の啓発 展示食、献立表、給食だより、園児用献立表、健康カード	色々な「だし」による、味覚の体験。五味「甘味・塩味・酸味・辛味・苦味」などの味の体験	「野菜クイズ」などによって野菜に親しみ、「3つの食品群」によって野菜を食べる大切さを知らせる	間食のとり方についてのお話(菓子やジュースの砂糖やカロリーなど)	生活習慣の大切さを感じるお話(例「ヘルシーくんのお話」「げんきくん」により健康を考える)
				「よく噛むことを体験する」・・・(例)フランスパンを何回噛んで飲み込んでいるか? 良く噛むとご飯の味は、どんなに変わるのか?	環境設定(ポスター、パネル、食品の展示)、給食献立名を伝える(食材を知らせる)、絵本、パネルシアター、紙芝居、エプロンシアターなど様々な媒体での啓発	歯みがきに歌を取り入れるなど楽しい歯みがきの工夫	歯みがきの磨き方指導(紙芝居・絵本を使っての指導)	歯みがきの大切さを知らせたお話しや、歯に大切な栄養についてのお話
食への感謝の気持ちを持つ	・食(食べ物)に関心をもち、おいしく楽しく食べることができる ・命(食べ物)を頂く、お礼の気持ちを持てる ・食べ物の感謝の気持ちを持てる ・作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする ・農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産に関心を持つ	あいさつをする 家族揃って食事をする 食べ物へ感謝の気持ちを持つ 食べ物や食事作りに興味を持つ	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする ・食卓でのコミュニケーションを大切に食事を楽しむ ・食べることを楽しむ ・「もったいない・感謝」の心を持つ ・作り過ぎ・食べ残しを無くし、安易に食品の廃棄をしないようにする ・農業・漁業体験を通して、食べ物の大切さや生産に関心を持つ ・簡単な食事づくりへのお手伝いをする ・収穫体験などを通していろいろな食べ物に触れる	遊びの中での「あいさつ」の啓発。こっこ遊び・歌など	バイキング・行事食・クッキング等を、異年齢交流・地域交流・保護者交流・祖父母交流など、様々な交流で食事を行う	愛情あふれる美味しい給食・楽しい盛り付けによって、食べることを楽しさを感じる	環境設定や製作を利用した、楽しい食事の環境づくり	試食会などによって交流する。(保護者へ食育の啓発も兼ねて)
				給食を作る様子を見る・給食を作ってくれる人と一緒に食事をする	給食のゴミや残食の分別 ・エコに気付く ・捨てられる食べ物に気付く	ままごと、歌、遊びの中で、食事づくりや、食事の様子を模倣する。	クッキング活動によって食材のエコを考える(例:根野菜の葉を利用した料理を作ってみる。魚の食べれない部分はどれくらい?)	栽培する様子を見学したり、体験する。(育っていく様子を五感を使って体験する。命の育ちを感じさせる。)
食文化を大切に継承する	・日本型食生活の良さを知り、生活の継承する ・宇和島の食(恵)を知り郷土料理を継承する ・地産地消(地元食材の促進を進める)	地元食材を利用する 地場産物に対する関心を持つ 郷土の料理への関心を持つ 食事マナーを身につける	地元でとれた食品(米・魚・みかん)などを食べる ・地場産物や旬の食べ物を味わう ・郷土の料理や行事食に親しむ ・箸の使い方や行儀作法を身につける ・日本型食生活を知り、米中心の食事をする。	給食で、地元産の食材を味わう。(旬の食材など) 調理する前の姿を見る、触る、嗅ぐ体験によって一層興味を持つ	給食で、行事食や郷土料理(昔ながらの料理)などを味わう	地場産物を使用したイベントやクッキングで、美味しさや楽しさを感じ、認識を深める (農林課・水産課連携による取り組みなどの利用)	日本ならではの行事を取り入れる (例:お茶会、もちつき、おせち料理、そうめん流し、節分、いもたきなど)	
				遊びの中で三つ指の発達を促し、スプーンやフォークの持ち方を矯正する	マナーとお箸の使い方(遊びも利用しながらのイベントで啓発)(保護者へのおたより)	「おにぎり」など簡単な調理によって米本来の美味しさを感じる。(例:地産地消を兼ねて三間米を体験するイベント)	給食により和食を体験する。(和食とは何か、和食の良さを伝える。例:クッキング活動で煮物や茶碗蒸しなど作る等)	給食により「配膳」を考える。一汁三菜を体験する。
《食育活動の目標》 ・十分に養護の行き届いた環境の下に、楽しく感じられる活動であること。 ・健康・安全など生活に必要な基本的習慣や態度が身につく心身の健康を培う活動であること。 ・人との関わりの中で愛情や信頼感の心を育て、自主・自立及び強調や助け合いの態度が芽生える活動であること。 ・生命、自然について興味や関心を育て、それらに対する豊かな心情や思考力の芽生えを培う活動となること。 ・活動の中での言葉で、さらに興味や関心を育て、話したり聞いたり、相手の話を理解しようとしたりするなど、言葉の豊かさが培われる活動となること。 ・様々な体験を通して、豊かな感性や表現力を育み、創造性の芽生えを培う活動になること。 ・衛生・安全について子ども達に気付かせる活動であること		宇和島市役所 農林課 農業委員会 宇和島市役所 水産課 (宇和島市おさかな普及協議会など各種団体) 宇和島市役所 保険健康課 (食生活改善推進協議会) 公民館 歯科医師会 小児科医師会	ジュース作りやみかんを使った食育 (みかん啓発) 子ども用柑橘PR用リーフレットの作成 農業委員さんとのふれあい 地場産物を利用した「水産課出前授業」 「お魚料理のレシピ紹介レシピ集の配布」 お魚普及協議会による食育の推進 「おさかなぴっちぴちパーティー」「生き、生きおさかな料理教室」 「調理実習・人形劇」「料理メニューの紹介」 歯みがき指導の実施 地域資源や、ボランティアの活動の情報を集約一元化し、各部門への情報発信を行います。 公民館からの出前講座 公民館学級・講座の実施 ・公民館を中心としたコミュニティの充実や、健康づくり推進の為に各分野と連携推進 「こどもムシ歯予防教室」の開催 (6月 第一土曜日) アレルギーシンポジウムの開催	宇和島市食育プランの中での保育園の取り組み 発育段階に応じた指導内容の充実 ・発育・発達にあわせた給食提供の実施 ・給食を中心とした指導の推進(基本マナーの啓発:正しい配膳、箸の持ち方など) ・食に関する相談や指導の充実(アレルギー食の実施・肥満指導・偏食指導など) ・栽培や調理などの体験活動の推進(菜園活動・収穫祭・クッキング活動・バイキング給食など) 食育の指導体制の充実 ・食育に関する職員の意識の向上(職員の研修など) ・職種の連携や体制づくり ・食育に関する計画などの作成と実践 給食を通じた食育の推進 ・特色ある給食の実施(郷土料理や行事食導入・地場産物の利用・日本型食生活の実践) ・「食育月間」及び「食育の日」の推進 家庭や地域との連携協力による食育の推進 ・「早寝、早起き、朝ごはん」運動の展開 ・食育の重要性などに関する普及啓発の推進(お便りの作成・献立表配布・研修会実施)				

参考文献

* 宇和島市食育プラン

* 楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～
厚生労働省

* 保育所保育指針 厚生労働省

* 保育所における食育の計画づくりガイド
財団法人児童育成協会 児童給食事業部