

食育計画うわじま



宇和島
ココロまじわうトコロ

はぐくむ命 今こそ大切にしたい「食育」

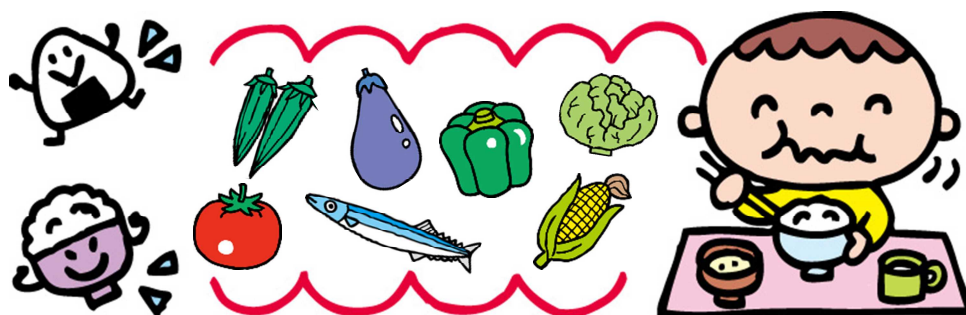
給食室から漂ってくるいいにおいに「きょうのきゅうしょく、なにかな？」子どもたちの期待も高まります。そして、元気に「いただきます」のあいさつをして給食が始まります。たくさん遊んで、おなかをすかせて、みんなで楽しく食べる、温かくいろいろな食材が使われている給食。子どもたちは笑顔で、友達と会話をはずませながら食べています。

「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。パンデミックを引き起こした「新型コロナウイルス感染症」の影響で、園でも衝立をしたり、黙食をしたりという対応をとらざるを得なくなりました。手洗い・うがいの習慣がしっかり身につくなど良かったこともありますが、友だちや保育士との会話のない食事は、おなかを満たすことはできても、心を満たすことは難しいと改めて感じさせられた出来事でした。「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になります。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。

家庭との連携に利用している健康カードやアプリ、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見られます。

SDGsの観点から、プラスチック製品使用の見直しや食品ロスの問題、ECOへの取り組みなど社会全体の食への関心もさらに深まりつつあります。

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 3次計画の評価と課題

- 1 3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 4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、幼稚園、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12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)

食べるの大好き 元気いっぱい うわじまっこ

(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、バランス良く食べましょう
よく噛んで、味わって食べましょう |
| 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
SDGsを知り、食べ物を大切にしましょう |
| ⑤ 食事のマナーを身に付ける | 食具を正しく使い、きちんとした姿勢で食べましょう |

4 計画の期間と評価

令和7年度より、その他の計画との整合性を図りながら、令和12年度までの6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 3次計画の評価と課題

1 3次計画評価

「みんなで食事をする」「食の恵みを知り、感謝の気持ちを持つ」「食事のマナーを身につける」の目標は改善されていますが、「早寝・早起きで朝ご飯」に悪化傾向がみられます。

①数的評価

3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(%) R2 年度	目標	R6 年度		
				(%)	評価	
1	食育に関心がある保護者の割合	項目無	増加			無
2	朝7時までに起床する子どもの割合	65.0	増加	54.4	減少	⇨
3	夜9時までに就寝する子どもの割合	33.1	増加	17.1	減少	⇨
4	朝食を欠食する人の割合	(子)5.5	〇	7.9	増加	⇨
		(親) 項目無	〇			無
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	63.1	増加	63.2	増加	⇨
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	12.4	減少	12.4	—	⇨
7	朝食に米を食べる割合 ※ご飯が多い割合	21.5	増加			無
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	項目無	増加			無
9	よく噛んで食事をする子どもの割合	24.1	増加	21.7	減少	⇨
10	噛むことを意識している保護者の割合	項目無	増加			無
11	食を楽しんでいる保護者の割合	項目無	増加			無
12	食事を家族で食べる割合	(朝)58.9	増加	65.7	増加	⇨
		(夕)87.0	増加	91.9	増加	⇨
13	「いただきます」「ごちそうさま」をする割合	(子ども)62.7	増加	95.7	増加	⇨
		(保護者) 項目無	増加			無
14	家庭で地場産物をいつも使う割合	14.3	増加	14.4	増加	⇨
15	郷土料理に興味がある保護者の割合	項目無	増加			無
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)	項目無	増加			無

②質的評価（子どもの発達の実績から向上したと思われるものに年次ごとに「〇印」を記入する）

年度評価		2	3	4	5	6
17	食習慣、マナーを身につける		〇			
18	地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ	〇				
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					〇
20	生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける			〇	〇	

2 食をめぐる現状と課題

(1) 食と健康

◆生活リズム

夜 9 時までに就寝する子どもの割合

令和2年度 『 33.1% 』 → 令和6年度 『 17.1% 』

図 1) 就寝時間

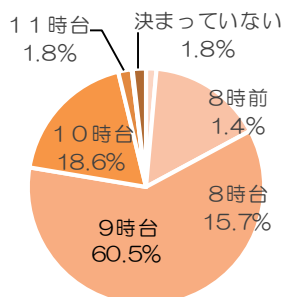


図 2) 起床時間

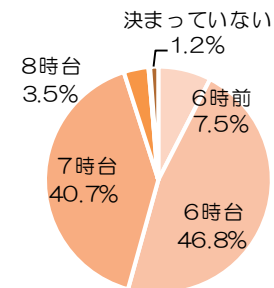
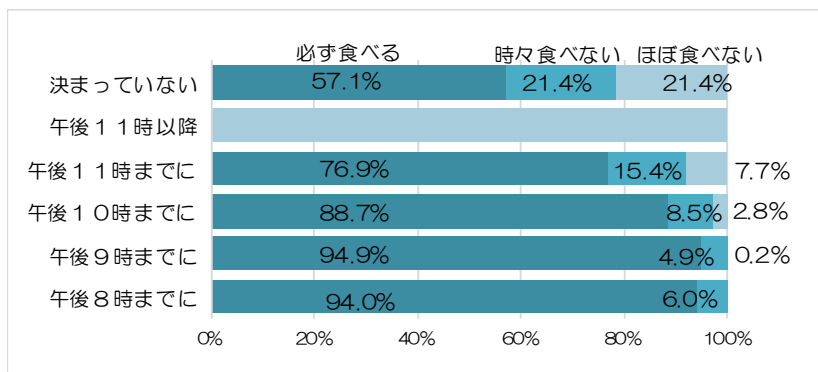


図 3) 就寝時間と朝食摂取の関係



午後 9 時までに寝る子どもの割合は『 17.1% 』、午前 7 時までに起きる割合は『 54.3% 』でした。
就寝時間が早いほど朝食摂取の割合が高くなっています。

図 4) 夕食前の間食

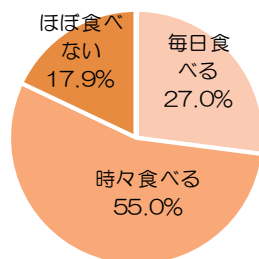


図 5) 夕食後の間食

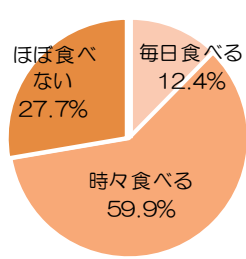
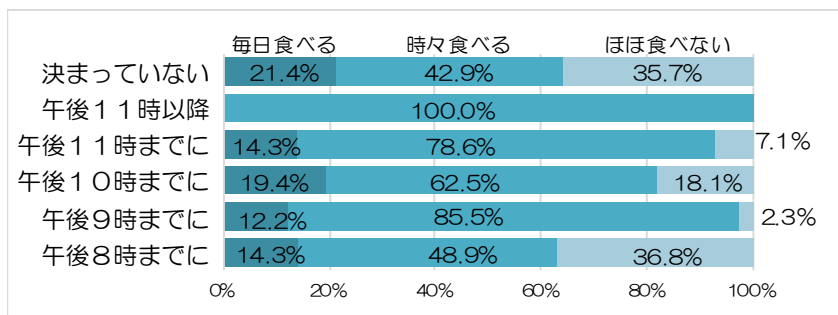


図 6) 就寝時間と夕食後間食の関係



夕食前後、何も食べない子どもの割合は『 17.9~27.7% 』。就寝時間が早い方が、間食をする割合が低くなっています。

図 7) 排便習慣

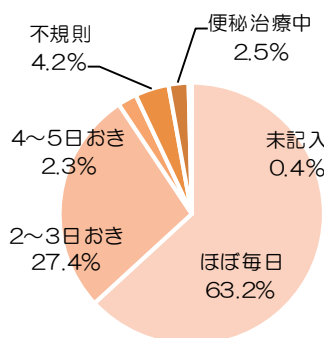
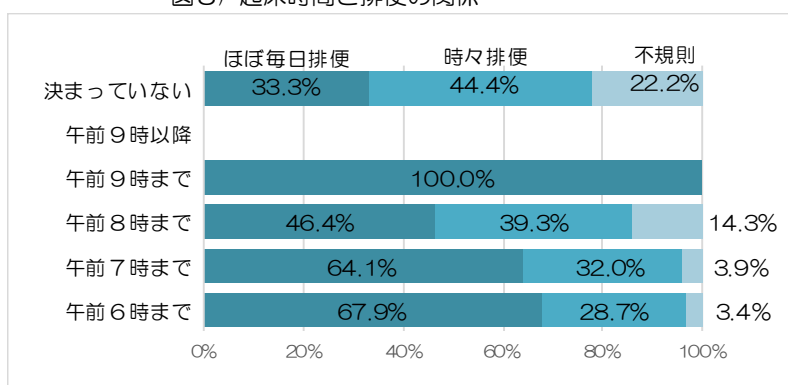


図 8) 起床時間と排便の関係



ほぼ毎日排便がある子ども割合は『 63.2% 』。

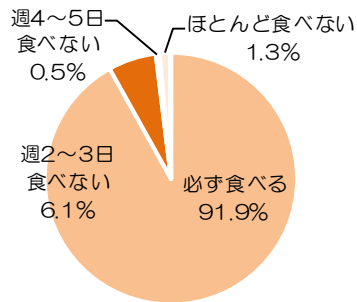
また、起床時間が早い子どもは、ほとんど毎日排便する割合が高くなっています。

◆朝食の摂取状況と内容

朝食を欠食する割合

令和2年度『5.5%』→令和6年度『7.9%』

図9) 朝食の摂取状況



【朝食欠食の理由】

1. 食べたくない(いらない)という (25名)
2. 気分による (22名)
3. 眠たくて食べない (13名)
4. 食欲がない (2名)
5. 準備時間が足らず食べる時間がない (1名)

朝食の欠食率が増加しています。朝食を欠食している子は、就寝時間が遅い傾向にあり、さらに起床時間は早い傾向にあります。

◆噛む力と口腔への関心

図10) よく噛んでいる割合

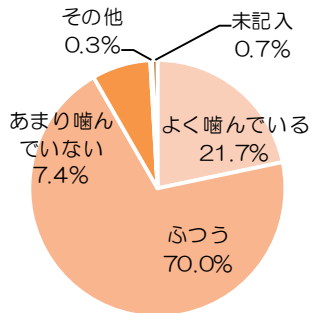


図11) 夕食後の歯磨き状況

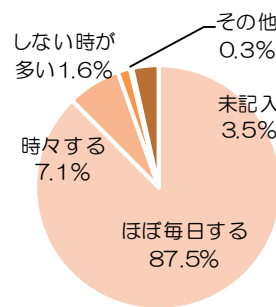
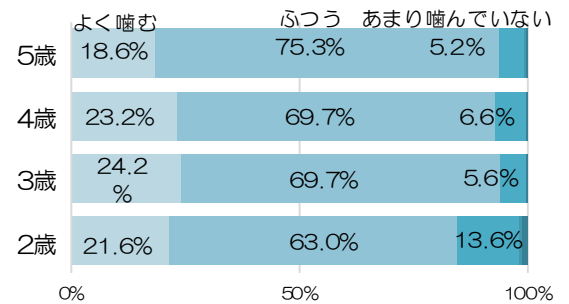


図12) クラス年齢とよく噛んで食べるか



◆体格について

表1) 3歳以上児のやせと肥満の現状(%)

(R6.10月現在)

	太りすぎ	やや太りすぎ	太りぎみ	やせ	やせすぎ	普通
3歳(n=66)	0.8	0.8	0	0	0	98.4
4歳(n=111)	1.2	1.2	1.2	1.2	0	95.2
5歳(n=210)	2.3	2.3	2.3	5.1	1.0	87.0

表2) 地区別やせと肥満の状況(%)

	太りすぎ	やや太りすぎ	太りぎみ	やせ	やせすぎ	普通
宇和島地区(n=125)	2.4	3.2	1.6	0.8	0	92.0
吉田地区(n=82)	1.2	2.4	3.7	1.2	1.2	90.3
三間地区(n=84)	2.4	0	0	2.4	1.2	94.0
津島地区(n=96)	1.0	1.0	1.0	5.2	0	91.8

◆食物アレルギー児の現状

図 13) 食物アレルギー児の状況

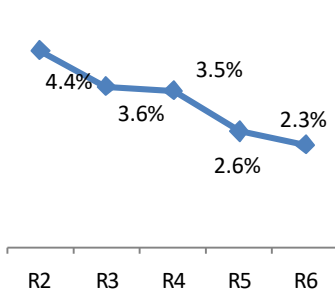


図 14) アレルギーとなる食品

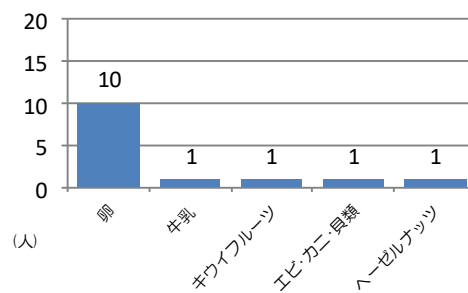
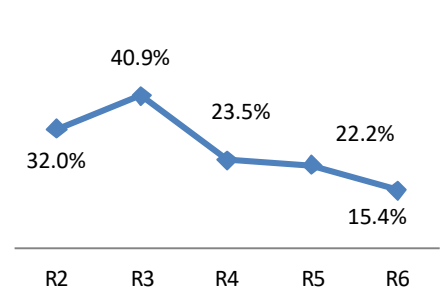


図 15) 複数のアレルギーを持つ園児の割合



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『15.4%』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、食を楽しんでいる気持ち、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 令和2年度 『58.9%』 → 令和6年度 『84.0%』

夕食を大人と一緒に食べる割合 令和2年度 『87.0%』 → 令和6年度 『98.1%』

図 16) 朝食の共食の状況

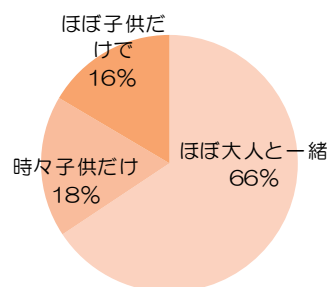
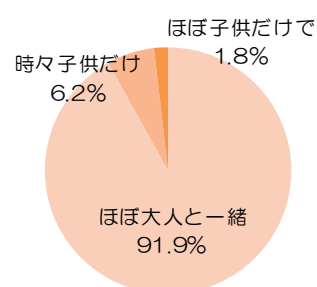


図 17) 夕食の共食の状況



朝食、夕食ともに共食の割合が増加しています。夕食は特に割合がかなり高くなっています。

(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 令和2年度 『62.7%』 → 令和6年度 『95.7%』

図 18) 食事のあいさつ

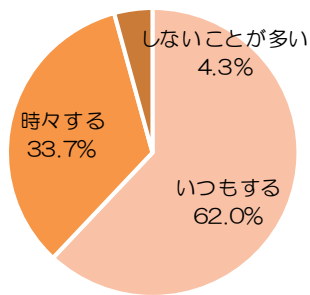


図 19) おはしの使い方

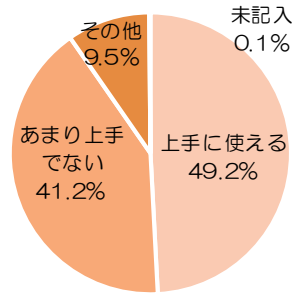
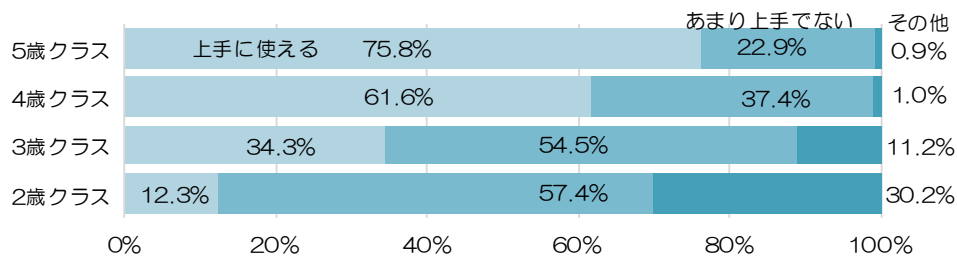


図 20) クラス年齢ごとのおはしの使用状況



食事前後のあいさつをする割合は、増加しています。

はしを上手に持って食べている子どもは、5歳児で『75.8%』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(積極的に)使う割合

令和2年度 『14.3%』 → 令和6年度 『14.4%』

図 21) 地場産物の利用率

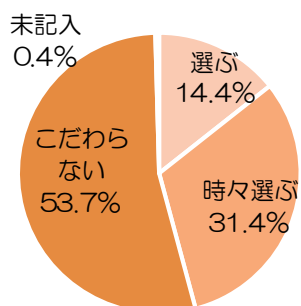
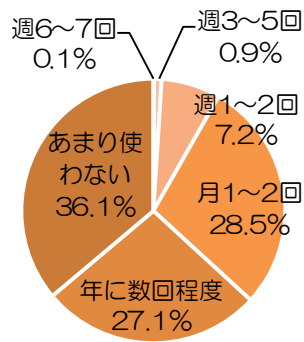


図 22) 鯛の取り入れ率



[鯛を食卓に使わない理由]

1. 値段が高い (425名)
2. 料理・捌くのが苦手 (259名)
3. その他 (102名)
4. 魚(鯛)が苦手 (37名)

※ その他：他の魚が好き、買ってまでは食べない、貰える など

家庭で地場産物をいつも(積極的に)使う保護者の割合は『14.4%』と若干増加しました。

1週間に1回も鯛を用いない割合は『91.7%』と高い割合です。

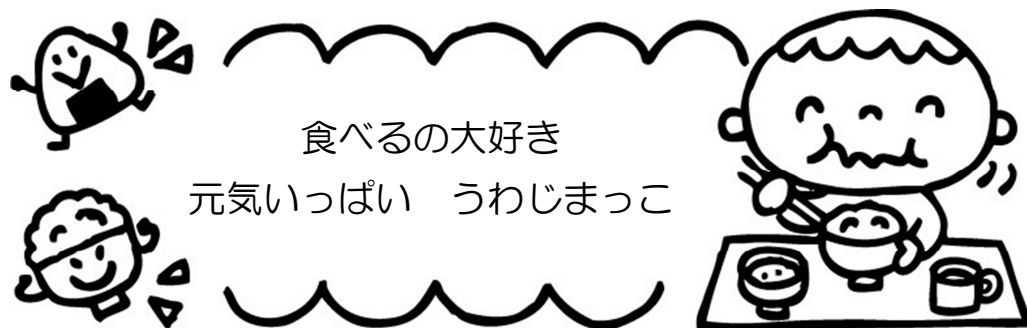


第3章 計画の方向性

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
いろいろなものをバランス良く食べましょう
よく噛んで、味わって食べましょう
- 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
SDGs を知り、食べ物を大切にしましょう
- ⑤ 食事のマナーを身に付ける
食具を正しく使い、きちんとした姿勢で食べましょう

2 計画の推進体系

《目的》 キャッチフレーズ
「 食べるの大好き 元気いっぱい うわじまっこ 」

★ 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、バランス良く食べましょう
よく噛んで、味わって食べましょう
- 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
SDGs を知り、食べ物を大切にしましょう
- ⑤ 食事のマナーを身に付ける！ 食具を正しく使い、きちんとした姿勢で食べましょう

この計画は、宇和島市子ども・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します。

【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・カミカミゴックンをしよう ○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 ○生活リズムを身に付ける ○手づかみ食べを経験し自分で食べたいという意欲を育てる	◎自分で食べる意欲を持とう ○食べる楽しさを知る ○いろいろな食材や味付けを知る	◎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 ○いろいろな食材と栄養について興味をもつ ○食事のマナーの大切さに気づく	◎感謝の気持ちを持とう ○食事に関わる人や食材の命を頂くことに感謝する ○食事と身体の関係に関心を持ち、意欲的に食べる
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 目標に応じた年齢別取組と支援

年齢 目標		6か月～	1歳ころ	1歳6か月	2歳	3歳	4歳	5歳
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	取組	◆十分にお腹を空かせ、食事をおいしく食べる ・よく遊び・よく眠り・乳や食べ物を催促する ・1日2回食で、食事のリズムをつけていく ・ハイハイを十分楽しむ ・手で触る、感触を楽しむ	・就寝時間を決める ・決まった時間に食事をとる ・空腹感を持って目覚める ・毎日朝食をとる ・登園前に排便ができる					
			◆散歩に行ったり、身体を動かしたりして遊ぶ				◆一日の生活の流れを見通し、生活習慣が身に付く(食事時間約30分)	・決められた時間で食事ができる
	支援	・十分な睡眠の確保に静かな環境を保つ ・健康状態をアプリで確認し、保護者と寄り添いながら、子どもの育ちを共有する	・保護者に園の食育目標や食事指導の考え方を伝える ・健康状態をアプリで確認し、保護者へ子どもの育ちや「早寝」「早起き」の大切さを伝える ・午睡時間を考える ・家庭との連携を密にして睡眠時間を調節する				・時間を決めて食べることの大切さを知らせる ・食事を調節することにより食べる喜びを味わわせる	
②バランスよく、よく噛んで食べる ・いろいろなものをバランス良く食べましょう ・よく噛んで、味わって食べましょう	取組	◆ミルク以外の味、いろいろな食材に慣れる ・母乳またはミルクと食事をしっかり食べる ・おやつは食べない ◆口腔の発達に合せた形態で食べる「ゴックン」⇒「モグモグ」⇒「カミカミ」ができるようになる ◆食材のそのものの味や舌ざわりを楽しむ	◆いろいろな食材を食べる ・旬の食材を使った料理を食べる ・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	《離乳食完了》 ◆色々なものを食べる経験をする ・苦手な食材を繰り返し食べる ・適切な量の食事をとる	◆盛り付けられた量を食べられるようにする ◆食べ物に興味を持ち進んで食べる ・食物の名前や料理の名前を少しずつ覚える	◆自分からいろいろな食べ物を食べようとする ・食べることに意欲をもつ ・三角食べを意識する	◆嫌いなものも自分から食べようとする ◆身体と食べ物の関係に興味をもつ ・食べ物と体の関係を知る ・自分の食べられる量に気づく	◆食事と体の関係を理解しバランスよく食べる ◆3つの栄養素と体の関係について興味を持つ ・自分の食べられる量をバランスよく食べる
			◆手づかみ食べをする ・歯ブラシに慣れる	◆食べ物をかじり取り一口量を覚える ・こぼしながら食べる	◆噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる ・歯磨きをしようとする ・「ぶくぶくうがい」を習慣付ける	・食後の歯磨きをする ・「ぶくぶくうがい」をする	・いろいろな食品を良く噛んで食べる ・食後の歯磨きを習慣付ける	・必要性がわかり、自分から歯磨きをする
	支援	・離乳食はアレルギーの心配の少ないお粥から始める ・慣れてきたら、芋類・野菜⇒豆腐、白身魚など順序よく進める (初めての食材は1さじから始める) ・2回食/日に進む頃には穀類・野菜・タンパク質食品を組み合わせた食事とする ・天然だしをしっかりと効かせる ・乳汁と離乳食を、口腔の発達に合せた形態で順序良く与える ・食材そのものの味や舌ざわりを楽しませる ・食後に歯ブラシをあてる	・食べやすい固さ・形のある大きさに切る ・個々に応じた食事を工夫する ・天然だしを中心に薄味にする	・苦手な食材について調理を工夫する ・量や盛り付けに配慮する	・食べ慣れた献立を取り入れる ・食べたくなるような言葉かけをする	・いろいろな食材を食べる経験をする	・いろいろな食べ物を食べてみるように働きかける ・食材の3色わけを伝える	・苦手なものでも挑戦しようとする気持ちを持てるようにする ・3つの栄養素について知らせる
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	取組	◆安心して食べる ・ゆったりした雰囲気の中で授乳(食事)をする	◆保育士と一緒に喜んで食べる	◆最後まで自分で食べようとする	◆楽しい雰囲気の中、喜んで食事をする ◆お腹が空き、食事を喜んで食べる ◆自分から意欲的に食べようとする	◆お腹が空くリズムを育て、みんなで食べる喜びを感じる ◆友達と楽しい雰囲気の中で食事ができる	◆食に対する「楽しみ」や「意欲」を持つ ・行事と食事の関係を知る ・献立の食材や料理の名前を知る ◆行事食など、「食文化」を体験する ◆友だちと楽しみながら食事ができる	・食事をするこの意味がわかり、「楽しい食体験」を実践する ・クッキングを行う
	支援	・目を見て語りかけ、心を通わせていく ・ゆっくり声掛けをしながら、子どもの顔を見て食事を進める	・自分で食べようとする気持ちを大切に ・苦手なものでも少しでも食べたら褒める	・自分で食べようとする気持ちを ・食べることが楽しいと思えるような雰囲気作りをする	・多くの人と一緒に食べる楽しさを体験する(行事食など) ・嫌いなものでも少量でいいので口にするよう声かけする(無理強いはいしない) ・食事中的ことばかけの多さに注意する	・十分に体を動かして遊べる環境を整える ・給食弁当やバイキング給食など食事形態を工夫する	・栽培やクッキングなどを行う ・園で栽培した野菜を献立に取入れる ・友だちと協力して、食事の準備や片付けをする	・様々な人と食事を共にする機会を作る ・思い出に残る献立を提供する
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 ・SDGsを知り、食べ物を大切にしましょう	取組	◆保育士のあいさつする姿を見る	◆あいさつを保育士と一緒にする	・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを知る	・食事への感謝の気持ちを育くむ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする	◆「いただきます。ごちそうさま」のあいさつをすすんでする ◆いろいろな野菜の栽培に関わる ◆食事の手伝いを楽しんでする	・食に関わる体験を通して、さまざまな生命の大切さに気付く ◆行事食など、「食文化」を体験する	◆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 ◆食に携わるすべての人に感謝の気持ちを持つ ◆郷土への関心を持ったり、様々な文化を知ったりする
	支援	・あいさつを保育士がする ・「おいしいね」「おいしかったね」と声をかけ、食事の楽しさを知らせる			・調理をする人と関わり親しみをもたせる	・食育集会などで、調理員の話を書く ・簡単なお手伝いをさせる	・自分たちのできる範囲で栽培活動を行う ・行事食を提供し、その由来や食材について伝える	・野菜等の栽培や世話、収穫を行う
⑤食事のマナーを身に付ける ・食具を正しく使い、きちんとした姿勢で食べましょう	取組	・食前の手拭き、食後の口拭きや手拭きをしてもらい、気持ち良くなる	・食前の手洗い、食後に口を拭きとってもら ・コップを使う ・スプーンを持つ ・椅子に座って食べる	・手洗いすることを知らせ習慣付けていく ・汚れに気づき、自分で拭こうとする ◆正しい食具の使い方に慣れる ・スプーンやフォークを持って食べようとする ・一人でコップが使える	・給食前の手洗いを一緒にする ◆スプーンやフォークの正しい持ち方が身につく ・器に手を添える	◆給食前の手洗いをすすんでする ◆箸を使って食べようとする ・食具を持っていない手で食器をささえる ・食事の挨拶や正しい姿勢を知る	◆箸のマナーと食事マナーを身に付ける ・正しい箸の持ち方を徐々に身に付ける	◆正しい食事の仕方を身に付ける ・あいさつや姿勢など、食事のマナーを守る
	支援	・食前の手拭き、食後の口拭きや手拭きをする ・椅子に座って食べさせる	・食前の手洗い、食後の口拭きなど ・食卓や椅子の高さを合わせる ・食事前の手洗い、食後の口拭きを習慣付ける ・子ども用の食器に盛り付ける	・食具や食器を使う ・保護者が正しいマナーの見本となる ・食具の使い方を知らせる	・給食前の手洗いがすすんでできるよう促す ・手指の発達に合わせて、食具の正しい持ち方を身につけられるよう声かけする	・食具でつかみやすい形を工夫する ・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 ・配膳の仕方や、皿に手を添えることを知らせる ・残さずきれいに食べられるよう、丁寧に声かけをする	・食事に必要な習慣を伝えていく ・食器の正しい配置や箸の持ち方に気を付け、マナーについてもう一度見直す	・食事の準備、片づけの手伝いを取り入れる ・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

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。

初めは嫌がったり、食べむらがあることも少なくないので子どものペースに合わせましょう。



《1 歳児》

【目標】 いろいろな味を楽しもう

- 生活リズムを身に付ける
- 手づかみ食べを経験し自分で食べたいという意欲を育てる

【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い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とう

- 食べる楽しさを知る
- いろいろな食材や味付けを知る

【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、食事のマナーやルールを学んでいきます。また、味覚も発達し、好き嫌い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

- いろいろな食材と栄養について興味をもつ
- 食事のマナーの大切さに気づく

【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。



《5 歳児》

【目標】 感謝の気持ちを持とう

- 食事に関わる人や食材の命をいただくことに感謝する
- 食事と身体の関係に関心を持ち、意欲的に食べる

【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。食に関する主体的な活動も深まり、当番活動やクッキング活動などを理解して取り組めるようになります。また食事に関わる人に感謝すると共に、食べ物にも命があることを理解し、大切にすることが育っていきます。

そして食事と身体の関係に関心を持ち、栄養をバランス良く取り入れることが、健康な身体づくりにつながることを学び始める時期です。



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(9～11カ月頃)	4期(12～15カ月)
目標		・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	・十分にお腹をすかせる ・スプーンの食べ物を自分で取り込む ・食べ物を舌と上あごでつぶすことができる	・食べる時間を決める ・前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	・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
育 ち の 目 安	からだ	・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 ・目と手の協応が始まり見たものに手を伸ばすようになる ・支えがあると座ることができる	・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 ・腹ばいからははいをし始める ・ふれあい遊びを楽しむ	・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	・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（バイバイ等）
	心	・好奇心が芽生える ・相手をされると喜ぶ ・親と他人の区別がつく ・愛着関係が形成される	・何にでも興味を示す ・人見知りをしたり後追いをする ・喃語が盛んにでる	・大人のまねをする ・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語るようになる	・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、次第にいくつかの身近な単語を話すようになる。（片言に）
	口腔	・唇を閉じて飲み込む ・舌の動きが前後する ・唾液がでる	・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 ・舌の動きが左右に動く ・奥歯（第一臼歯）が生え始める		
	食べ方	●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	●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	●舌と上あごでつぶせないものを、歯ぐきでつぶすことを覚える	●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	・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、笑顔で語りかけながら楽しい雰囲気の中で食べられる工夫をする ・食後に歯ブラシをあてる	・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、心を通わせていく	・丸み（くぼみ）のあるスプーンを下唇の上にのせ、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	・手づかみ食べを十分にさせる ・自分で食べよう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	食事形態 《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（味付けはしない）	《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	《歯茎でつぶせる固さ》（カミカミ）	《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	●働きかけ・・・（ポイント 一人ひとりの発達段階に応じ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（連絡ノート・タブレットの活用）） ・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「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			
	地域	・姿勢を保つため椅子に背もたれのある椅子を使う ・子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める ・母乳やミルクは飲みたいだけ与える ・もしもの場合に備え、病院の受診が可能な時間帯に食べさせると安心 ・天然だしを使う（味付けはしない）	・椅子に座って食べる ・1日2回食で、食事のリズムを付けていく ・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 ・食後に歯ブラシをあてる	・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	・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
	食育活動例	赤ちゃんだよりの配布 ・ 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		・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	・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	・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	・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	・一人で歩けるようになり歩くことが楽しくなる	・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	・ズボンやパンツが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	・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	・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	・大人の真似をする ・感情が豊かになる	・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友達とのつながりができる	・自分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	・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	・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	・苦手なもので多少でも食べたら褒める(無理強いしない)	・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	・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	・前歯で噛みちぎることができる固さ、大きさにする(平らで大きくする) ・食べやすい調理方法を心がける ・食具や食器を与える	・噛むことができる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	・食べる意欲が出る盛り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
	家庭	●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・タブレットの活用)) ・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			
	家庭	・手づかみ食べをしっかりとさせる ・だしをきかせ薄味で調理する ・菓子、油物は控える ・汚れても良い環境を作る ・多くの種類の食品を食べる	・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	・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	・自分で食べようとする意欲を受け止める ・食べること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
		・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 ・しっかりと誉める ・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			
	地域	・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			
食育活動の例		・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする ・収穫した物を食べたり、絵本などで食べ物への関心を持たせる ・食育だよりの配布 ・給食の展示 ・レシピの配布 等			

●2歳児 ★自分で食べる意欲を持とう

ねらい 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		・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	・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	・空腹感を感じ、食べようとする気持ちを持つ ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする	・苦手な食品でも少しずつ食べてみようとする ・正しいスプーンとフォークの持ち方が身につく
育 ち の 目 安	か ら だ	・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		・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 ・バランスをとりながら片足立ちが出来るが、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	
	心	・「なぜ」「どうして」が多くなり、大人とのやり取りを楽しむ ・気持ちを上手く伝えられず、トラブルになりやすい ・食事の時などの手伝いが好きになり大人の手伝いをしたがる		・「ジブンデ（スル）」といって何でもやりたがるが、反面、気分にもうが出やすい ・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 ・「イメージやつもり」が広がる	
連 携	保 育	・給食前の手洗いがすすんでできるように促す ・「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れる場所を作り、親しみを持つ	・食材の名前を話したり、食べたときの音に気付かせ楽しく食事をする ・食べたいような言葉かけをする（無理強いはいしない） ・「もぐもぐカミカミ」など言葉かけをし、噛むことを促す ・ぶくぶくうがいを習慣づける ・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	・絵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る（無理強いはいしない） ・散歩に出かけたり、戸外で身体を十分に動かすことで、空腹感を感じる	・自分でやろうとする姿を尊重する ・スプーン・フォークの三点支持持ちが身につく ・多くの人と一緒に食べる楽しさを体験する(行事食など)
		・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・歯の大切さを伝え、歯磨きを行う			
	給 食	・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	●働きかけ・・・(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・タブレットの活用)) ・食事の様子など家庭との連携を密にし信頼関係を作っていく ・噛むことの大切さを知らせる ・生活リズムを整える（早寝、早起きを身に付ける・朝ごはんをしっかりと食べる） ・子どもだけでは食事をさせない大切さを伝える ・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			
		・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	・目を合わせて子どもの話をよく聞き食事を共にする		・楽しい、落ち着いた雰囲気の食卓を作る
		・噛むことのできる食事を提供する ・仕上げ磨きを行う ・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付ける) ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・生活リズムをしっかり身に付ける(早寝・早起き・朝ごはん) ・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 ・食事時間を決めてだらだら食いはしない(食事時間は30分以内)			
地 域	・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味わう				
食育活動例		・畑の野菜の生長を見る ・野菜の収穫の手伝いをする ・収穫した物を食べたり、絵本などで食べ物への関心を持たせる ・食育だよりの配布 ・給食の展示 ・レシピの配布 等			

●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		・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		・友達と楽しい雰囲気の中で食事ができる ・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		・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する ・噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる		・「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 ・食器をささえて食べる	
育ちの目安	からだ	・固定遊具で遊ぶ ・三輪車がこげる ・乳歯がはえそう ・はさみが使えるようになる ・箸を正しく使えるようになる ・衣服の着脱が自立する							
	心	・目的をもった行動がとれるようになる ・友達と仲よく遊べる ・記憶力が発達する ・長い文を話せる ・自立心が強くなる							
連携	保育	・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 ・偏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)		・いろいろな食材に触れる体験を通し、五感の発達を促す ・食育集会などで、調理員の話聞く ・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		・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、食への関心を持たせる ・献立の食材を知らせる ・よく噛んで食べることの大切さを知らせる		・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	
		・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 ・給食前の手洗いがすすんでできるようにする ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをすすんでする ・正しい箸の持ち方を徐々に身に付けさせる							
	給食	・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		・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		・様々な食材を食べる経験をさせる		・給食弁当やバイキング給食など食事形態を工夫する	
		・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) ・旬の食材を使う ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・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	●働きかけ・・・(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・タブレットの活用)) ・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 ・生活リズムを整える ・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 ・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 ・仕上げ磨きの励行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							
		・噛みごたえのある食事を提供する ・仕上げ磨きをする ・早寝・早起き・朝ごはんに取り組む ・朝ごはんを必ず食べる ・食事時間を決めてだらだら食べない(食事時間は30分以内) ・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付ける) ・身近な人と一緒に食べる ・おやつとの与え方、量、質に配慮する ・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	・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		・春野菜の栽培と収穫 ・歯磨き指導を受ける		・夏野菜の栽培と収穫 ・ウンチの話聞く		・秋野菜の栽培と収穫 ・いもほり ・焼いも		・七草探し ・冬野菜の栽培と収穫	

●4歳児 ★食事と健康(からだ)の関係を知ろう

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		- 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	- 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	- 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	- 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	か ら だ	- 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 「～しながら～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 - けんけんがどちらの足でもできる				
	心	- 男女の遊びが分かれてくる - 嫉妬心、恐怖心など感情が複雑化する - 相手の立場や気持ちが分かり始め、ぶつかり合いを重ねながら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働きが豊かになってくる				
連 携	保 育	- 食べ物と身体との関係を知らせる - 食事量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	- 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	- 栽培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	- 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	
		- 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				
	給 食	- 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		- 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	行事食を作ることにより、いわれや食材について知らせる	
		- 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) - 旬の食材を使う	- おやつとの与え方、量、質に配慮する - 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	●働きかけ・・・(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・タブレットの活用)) - 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 - 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 - 仕上げ磨きの励行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 - 食事マナーの大切さを伝える - 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				
		- 噛むことのできる食事を提供する - 仕上げ磨きをする - 主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける - おやつとの与え方、量、質について教える - 早寝・早起き・朝ごはんに取り組む - 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 - 食事時間を決めてだったら食べない(食事時間は30分以内)				
	地 域	- 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、生産物に触れたりすることで、生まれ育つ土地に愛情をもてるようにする				
食育活動例		- 春野菜の栽培と収穫 - 夏野菜、芋苗植え	夏野菜の栽培と収穫	- いもほり - 冬野菜植え - 秋野菜の栽培と収穫 - クリスマスケーキ作り	- 七草摘み - 冬野菜の栽培と収穫 - クッキング(クッキー作り)	

●5歳児 ★感謝の気持ちを持とう

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		・食事について望ましい習慣や態度を身に付ける ・3つの栄養素と体の関係について理解する	・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	・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	・食事をするこの意味がわかり、「楽しい食体験」を実践する ・郷土への関心を持ったり、さまざまな文化を知る	
育ちの目安	からだ	・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				
	心	・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 ・感謝する気持ちが芽生える				
連携	保育	・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)	・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、食の循環や食べ物に無駄にしないことへの意識付けをする	・食材や食事を用意してくれる人への感謝の気持ち育てる ・自ら調理し食べる体験を行う	・子どもからのアイディアや創意工夫を大切に食事を楽しめるような雰囲気を考え、おいしく食べられるように工夫する ・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	
		・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				
	給食	・献立表を使って、3つの栄養素を知らせる	・収穫したものを子どもと一緒に調理することで、食材に親しみを育てるようにする	・バイキング給食では、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	・行事食を取り入れ、その意味や食文化を知らせる ・バイキング給食やリクエストメニューなど思い出に残る献立を作成する	
		・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	・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		
	家庭	●働きかけ・・・(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・タブレットの活用)) ・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の大切さを伝える ・伝統的な行事や地域活動に親子で参加する				
		・噛むことのできる食事を提供する ・早寝・早起き・朝ごはんに取り組む ・食事時間を決めてだらだら食べない(食事時間は30分以内) ・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 ・主食・主菜・副菜のバランスに気を付ける ・おやつとの与え方、量、質について教える				
地域	・園外での散歩や交流会を通して、地域の方々と交流する ・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		・春野菜の栽培と収穫 ・夏野菜、芋苗植え	・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 (カレーライスの具材切り、ピザトーストなど)	・収穫物を使ってのクッキング ・クリスマス会などでのバイキング給食	・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 ・冬野菜の栽培と収穫	

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
「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	・研修会などへ積極的に参加し、職員の資質の向上を図る ・誤嚥、アレルギーなどの食に関する危機管理の体制づくり	・アプリで確認 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	・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	・離乳食、アレルギー食の研修会等の計画、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)
バランスよく、よく噛んで食べる ・いろいろなものを、バランス良く食べましょう ・よく噛んで、味わって食べましょう	・離乳食の提供 ・アレルギー食の提供 ・食生活、生活リズム等に関する保護者への啓発	・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)	・離乳食の連携(担当保育士・調理員・家庭・管理栄養士連携) ・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)	・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)
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	・アプリの活用(保護者と健康状態などの情報共有) ・虫歯予防の普及、啓発 ・展示食の実施	・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)	・食育集会の計画及び実施(発信：子ども・保護者)	・共同献立の作成 ・園における保護者への健康教育の実施
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 ・SDGsを知り、食べ物を大切にしましょう	・試食会の実施 ・レシピの提供 ・食育かるたの活用			・栄養指導の実施 ・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
食事のマナーを身に付ける ・食具を正しく使い、きちんとした姿勢で食べましょう	・ダンボールコンポスト(食の循環の取組) ・食育推進事業(地場産物の普及)			・給食担当者連絡会の開催

第4章 評価指標の設定

1 4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。

目 標	評価指標		基準値 (%)	目標	R12年 (%)	出典
食育関心度	1	食育に関心がある保護者の割合	—	増加	80	宇和島市保育協議会 「早寝・早起き・朝ごはん」しらべ
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	54.4	増加	60	
	3	夜9時までに就寝する子どもの割合	17.1	増加	20	
	4	朝食を欠食する人の割合	7.9	0	0	
	5	毎日登園前に排便する子どもの割合	63.2	増加	70	
	6	夕食後に間食する子どもの割合	12.4	減少	8	
バランスよく 噛んで食べる	7	1日の食事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)	—	増加	50	
	8	よく噛んで食事をする子どもの割合	21.7	増加	30	
みんなで 食事をす	9	食事を家族で食べる割合	(朝食)65.7	増加	80	
			(夕食)91.9	増加	100	
感謝の 気持ちを 持つ	10	「いただきます」「ごちそうさま」をする割合	95.7	増加	100	
食事の マナーを 身に付ける	11	きちんと座って食べている割合	—		50	
	12	はしを正しく使えている割合	—		50	
食文化を大切に 継承する	13	家庭で地場産物をいつも使う割合	14.4	増加	20	
	14	郷土料理の認知がある保護者の割合	—	増加	70	
	15	郷土料理を食べたことのある割合	—	増加	70	

参考資料

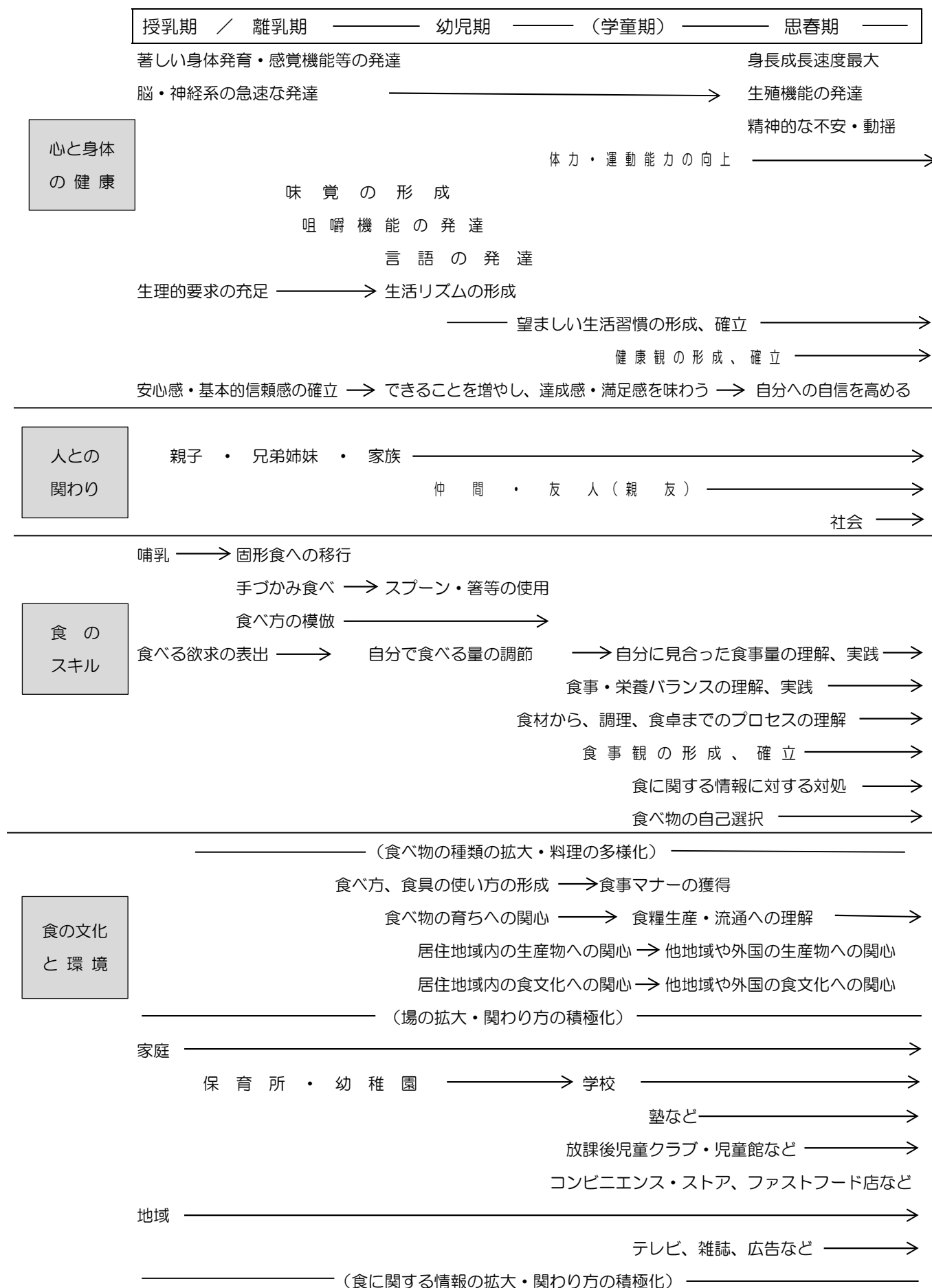
資料1) 離乳食の進め方の目安

		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むため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。 ○手づかみ食べにより、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
			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本生えそろふ。 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。

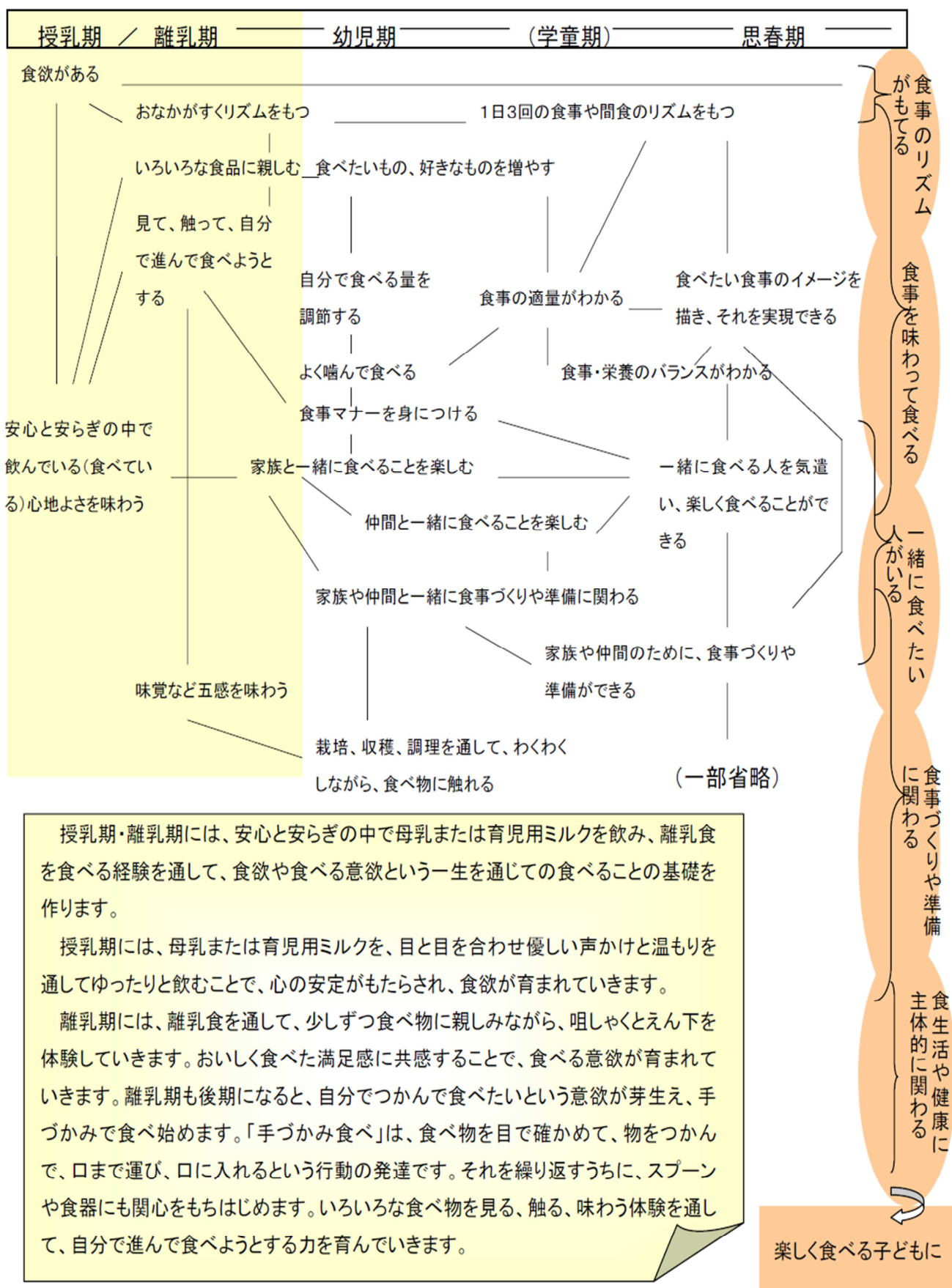
※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

(2019年3月「授乳・離乳の支援ガイド」)

資料2) 発育・発達過程



資料3) 発育・発達過程に関わる主な特徴



資料4) 咀嚼機能の発達の目安について

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

離乳食の開始

7, 8か月頃

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
あわせるようになる

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6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

◆ 口に入った食べものをえん下(飲む込む)反射が出る位置まで送ることを覚える
〈支援のポイント〉
・ 赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにする。
・ 口に入った食べもの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(ポタージュぐらいの状態)

◆ 口の前方を使って食べものを取りこみ、舌と上あごでつぶしていく動きを覚える
〈支援のポイント〉
・ 平らなスプーンを下くちびるのにせ、上くちびるが閉じるのを待つ。
・ 舌でつぶせる固さ(豆腐ぐらいが目安)。
・ つぶした食べもの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。

◆ 舌と上あごでつぶせないものを歯ぐきの上でつぶすことを覚える
〈支援のポイント〉
・ 丸み(くぼみ)のあるスプーンを下くちびるの上にのせ、上くちびるが閉じるのを待つ。やわ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ぐらいが目安)。

◆ 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
〈支援のポイント〉
・ 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(肉だんごぐらいが目安)。

(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.

令和6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・公立幼稚園 調査回収人数

集計総数 1,358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	57	済美保育園	74	吉田愛児園	26	三間認定こども園	91	岩松認定こども園	84	日振島保育所	1
住吉保育園	17	立正保育園	55	奥南保育園	10			嵐保育園	17		
甘崎保育園	13	尾串保育園	94	だちはな保育園	19			北灘保育園	13		
小池保育園	9	丸穂保育園	64	玉津保育園	15						
宇和津幼稚園	5	石丸保育園	65								
		認定こども園元気の家	111								
		みゆき保育園	57								
計	101	計	520	計	70	計	91	計	114	計	1

●性 別

男	468
女	429
不明	0
計	897

●年 齢

0～1歳児クラス	128
2歳児クラス	162
3歳児クラス	178
4歳児クラス	198
5歳児クラス	231
計	897
2歳クラス以上	769

●家族構成

一世代家族（親と子）	709
二世世代家族（祖父母同居）	144
三世世代家族（曾祖父母同居）	33
その他	7
不明	4
計	897

●食習慣・食事のマナー等について

(n=769)

1	食事前後のあいさつをしますか	いつもする	時々する	しない		
	計	477	259	33		
	割合	62.0%	33.7%	4.3%		
2	はしを上手に使えますか	はい	いいえ	その他	不明	
	計	378	317	73	1	
	割合	49.2%	41.2%	9.5%	0.1%	
3	食器を持って食べますか	持つ	時々持つ	置いたまま		
	計	132	430	207		
	割合	17.2%	55.9%	26.9%		
4	食事のお手伝いをしますか	する	時々する	しない	不明	
	計	154	441	173	1	
	割合	20.0%	57.3%	22.5%	0.1%	
5	朝食を食べますか	必ず食べる	週2～3日欠食	週4～5日欠食	ほとんど欠食	欠食
	計	707	47	4	10	1
	割合	91.9%	6.1%	0.5%	1.3%	0.1%
6	好き嫌いはありますか	沢山ある	少しある	ない		
	計	130	502	137		
	割合	16.9%	65.3%	17.8%		
7	夕食前におやつ(間食)を食べますか	毎日	時々	食べない		
	計	208	423	138		
	割合	27.0%	55.0%	17.9%		
8	夕食後におやつ(間食)を食べますか	毎日	時々	食べない		
	計	95	461	213		
	割合	12.4%	59.9%	27.7%		
9	よく噛んで食べていますか	よく噛んでいる	ふつつ	あまり噛まない	その他	不明
	計	167	538	57	2	5
	割合	21.7%	70.0%	7.4%	0.3%	0.7%
10	家族と一緒に食事を食べますか（朝食）	大人と一緒に	時々子供だけ	ほぼ子供		
	計	505	137	127		
	割合	65.7%	17.8%	16.5%		
11	家族と一緒に食事を食べますか（夕食）	大人と一緒に	時々子供だけ	ほぼ子供		
	計	707	48	14		
	割合	91.9%	6.2%	1.8%		

●生活習慣について

1	何時頃に起床しますか	午前6時まで	午前7時まで	午前8時まで	午前9時まで	午前9時以降	決めていない
	計	418	313	27	2	0	9
	割合	54.4%	40.7%	3.5%	0.3%	0.0%	1.2%
2	何時頃に寝ますか	午後8時まで	午後9時まで	午後10時まで	午後11時まで	午後11時以降	決めていない
	計	132	465	143	14	1	14
	割合	17.2%	60.5%	18.6%	1.8%	0.1%	1.8%
3	排便習慣について	ほぼ毎日する	2～3日おき	4～5日おき	不規則	治療中	不明
	計	486	211	18	32	19	3
	割合	63.2%	27.4%	2.3%	4.2%	2.5%	0.4%
4	夕食後(寝る前)の歯磨きについて	ほぼ毎日する	時々する	しない	不明		
	計	702	51	12	4		
	割合	91.3%	6.6%	1.6%	0.5%		

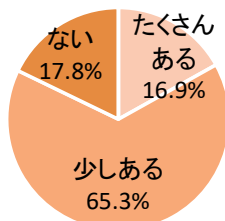
●地産地消、その他について

●回答者（年齢）

10歳代	0
20歳代	172
30歳代	522
40歳代	195
50歳代	6
その他	2
計	897

		(n=897)					
		計	選ぶ	時々選ぶ	こだわらない	不明	
		割合					
1	食材を選ぶ際、宇和島産を積極的に選びますか	計 129	282	482	4		
		割合 14.4%	31.4%	53.7%	0.4%		
2	ご家庭の食事に鯛をどのくらい取り入れますか	計 1	8	65	256	243	324
		割合 0.1%	0.9%	7.2%	28.5%	27.1%	36.1%
3	食事中に会話はありますか	計 687	210				
		割合 76.6%	23.4%				
4	食事面で悩みなどはありますか	計 145	264	488			
		割合 16.2%	29.4%	54.4%			
5	食事面の悩みで相談できる人はいますか	計 805	92				
		割合 89.7%	10.3%				

●「好き嫌い」について

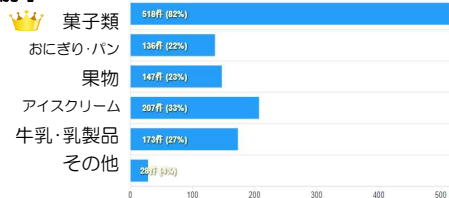


『 8割 』以上好き嫌いがある
[嫌いな食品] (633人回答)

- ① 野菜類 468人(74%)
- ② きのこと類 247人(39%)
- ③ 肉類 107人(17%)
- ④ 魚介類 85人(13%)
- ⑤ 乳類 50人(8%)

●夕食前後のおやつ(間食)の詳細

〔夕食前〕



夕食前後で食べられているおやつ(間食)の順位

〔夕食前〕 ※その他：ドライフルーツ・ナッツ等

- ① 菓子類 (チョコレート・あめ等)
- ② アイスクリーム
- ③ 牛乳・乳製品 (チーズ・ヤクルト等)

〔夕食後〕



〔夕食後〕 ※その他：手作りおやつ・ジュース・するめ
いが等

- ① アイスクリーム
- ② 菓子類 (チョコレート・あめ等)

●食事面での悩み (多い順)

- ① 好き嫌いがある (103人)
- ② 集中力が続かない、集中して食べない、途中で飽きる、落ち着かない (58人)
- ③ 調理の仕方、味付け、レパートリー、献立の立案、調理時間 (47人)
- ④ 食べるのが遅い、食べるのに時間がかかる、ダラダラと食べる (46人)
- ⑤ 偏食(気味) (45人)