

葛飾区公立保育園食育ガイドライン

おいしく楽しく食べる



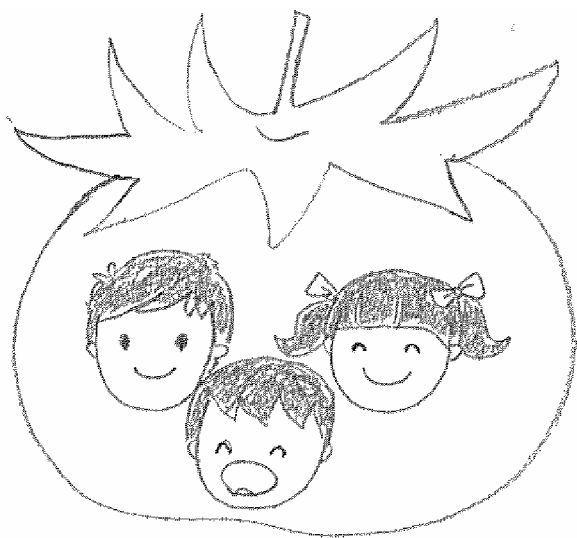
食育の必要性

近年、社会情勢やライフスタイルの変化に伴い食の多様化が進み、食の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。

子どもを巡っては、発育、発達の時期でありながら、朝食の欠食等の食習慣の乱れや、思春期の痩せに見られるような心と身体の問題が生じています。

このような状況の中、乳幼児期からの食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性など、心身の健全な育成を図ることが大切です。

食べることは生きることの源であり、心と身体の発達に密接に関係しています。いろいろな食体験を通して、子どもの「食」への関心を育み「食を営む力」の基礎を培う「食育」の取り組みをすすめていきます。



食を通して目指す子ども像

『自分を愛せる子ども、自己肯定感のもてる子ども』

『自分の気持ちがしっかり言える子ども、考えて行動する子ども』

いきいき遊び、空腹を感じ、食事を楽しみにする子ども

食べる意欲の持てる子ども、生活に意欲的な子ども

身近な大人や友だちと一緒に食べることを楽しいと思える子ども

思いやりのもてる子ども、友だちと協力できる子ども

五感の豊かな子ども、自然(四季)を感じられる子ども

自分の身体に興味をもてる子ども、命について考えられる子ども

食べることを大切に、感謝の気持ちが持てる子ども

食材、料理に興味・関心が持てる子ども

自分で食べたいものを考え、言える子ども

家庭の味を持っている子ども

食育ガイドラインの意義

食を営む力は生涯にわたって育成されますが、その基礎が作られるのが乳幼児期です。

葛飾区公立保育園では食育の推進を計画的にすすめるために、ガイドラインを作成しています。

このガイドラインでは、食育目標・年齢別重点目標・各年齢共通の項目を設定しました。食育項目に対しては年齢別(0歳児から5歳児)に、内容・保育園での働きかけ・家庭での働きかけを定めています。

食育ガイドラインをすすめることで、保育の質・家庭の養育力・地域力の向上につながることを目指します。

食育の目標

食育目標 1	「食と健康」 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う
食育目標 2	「食と人間関係」 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、人とかかわる力を養う
食育目標 3	「食と文化」 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、つくり出す力を養う
食育目標 4	「いのちの育ちと食」 食を通じて、自らを含めたすべての命を大切にする力を養う
食育目標 5	「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、調理することに関心を持つ力を養う

0歳児 食育計画

(6か月～)

重点目標 様々な食品や調理形態に慣れながら離乳食を進め離乳の完成及び乳児食への移行を図る

安定した人間関係の中で自分で食べる意欲を育てる

食育目標	食育項目(テーマ)	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなががすき、おいしく食べる	よく遊び食事をおいしく食べる	心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	体を動かしたり遊んであげおいしく食べられるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	いろいろな食品や調理形態に慣れる	咀嚼を促すような働きかけをする いろいろな食品や食材にすこしずつ慣れさせていく	咀嚼を促すような働きかけをする バランスのよい食事を用意する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする	生活リズムを作りながら食事が摂れるようにしていく	一日の生活リズムを作ってあげる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	おしぼりで拭いてもらったり、お茶を飲む	清潔にしてあげることでこちよさを知らせる	清潔にする習慣をつける
	自分たちで、食事の場を整える			
	食事の際には安全に気をつけて行動する			
「食と人間関係」 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかわかる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	安心できる大人に食べさせてもらう	安定した関係の中でゆったりと食べられるようにする	家族と一緒に食べることを大切にする
	同じ料理を食べたり、分け合って食事をすることを喜ぶ			
	食生活に必要なことを友達と協力してすすめる			
	調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ			
「食と文化」 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、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を使った食事をする	季節感を感じられるように配慮する	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもつ			
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する			
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ			
	食事にあった食具(スプーン・箸など)の使い方を身につける	スプーン・フォークや器を使うことに慣れる	食べることの楽しさを知らせ手づかみから食具に慣らし ていく	一人で食べようとする気持ちを認める 成長に合わせて食具をそろえる
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	大人と一緒に仕草や片言であいさつする	保育士がやって見せて知らせていく	身近な大人が正しいマナーの見本となる
「いのちの育ちと食」食 を通じて、自らを含めたすべての命を大切に する力を養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく			
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる			
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ			
「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、 素材にかかわり、素材を調理することに 関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす			
	食べたいものを考える			
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ			
	おいしそうな盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる			

1歳児 食育計画

重点目標 スプーンやフォークを使って自分で食べようとする意欲を大切に作る

様々な食品や調理形態に慣れ食材そのものの味に親しみ味覚の幅を広げていく

食育目標	食育項目（テーマ）	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなががすき、おいしく食べる	よく遊び食事をおいしく食べる	心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	体を動かしたり遊んであげおいしく食べられるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	いろいろな食べものに親しむ	咀嚼を促すような働きかけをする 適量に調節し食べた喜びを味わえるようにする	咀嚼を促すような働きかけをする バランスのよい食事を用意する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする	生活リズムを作りながら食事が摂れるようにする	早寝早起きなどの生活リズムを身につけ朝ごはんをはじめ、三食を規則正しく食べる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	おしぼりで拭いてもらったり、お茶を飲む	おしぼりで手、顔を拭いたりし、清潔にする習慣をつける	清潔にする習慣をつける
	自分たちで、食事の場を整える			
	食事の際には安全に気をつけて行動する			
「食と人間関係」 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかがかわる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	大人や友だちと一緒に食べることを楽しむ	安定した関係の中でゆったりと食べられるようにする	家族と一緒に食べることを大切にする
	同じ料理を食べたり、分け合って食事をすることを喜び	身近な人と同じ料理を食べたり分け合って食事することを楽しむ	食事を通して人と関わる力を育てる	家族で同じ料理を食べたり分け合って食事する
	食生活に必要なことを友達と協力してすすめる			
	調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ			
「食と文化」 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、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を使った食事をする	季節感を感じられるように配慮する	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもつ	いろいろな郷土料理に触れる	給食を通して地域の産物やそれを生かした料理を味わい親しみがもてるようにする	特産物や郷土料理など自分の住んでいる地域の食文化を知り伝えていく
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する	伝統食や行事食を食べてみる	行事食や伝統食を楽しめるよう配慮する	おせち料理をはじめ、日本の豊かな四季の料理を取り入れた伝統料理を大切にし伝えていく
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ			
	食事にあった食具(スプーン・箸など)の使い方を身につける	スプーン・フォークや器を使って食べることに慣れる	ひとりで食べようとする気持ちを育てていく	子どもにあった食具をそろえる
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	大人と一緒にあいさつをする	あいさつや姿勢など気持ちよく食事をするためのマナーを身につけるよう働きかける	身近な大人が正しいマナーの見本となる
	「もったいない」という心を持ち、食べることに感謝し、食べ物を大切にする			
「いのちの育ちと食」食を通じて、自らを含めたすべての命を大切にすることを養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく			
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる			
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ			
「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす			
	食べたいものを考える			
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ	素材や香りに触れたり絵本などを見て興味を持つ	絵本などを使い食材を見せたり触れられるようにする	絵本などを使い食材を見せたり触れられるようにする
	おいしそうに盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる			

2歳児 食育計画

重点目標 手洗い、うがい、あいさつを行い友だちと一緒に楽しく食事や間食をとる

スプーンやフォークを正しくもって食べようとする

いろいろな食品を食べ味覚の発達をうながす

食育目標	食育項目（テーマ）	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなががすき、おいしく食べる	よく遊び食事をおいしく食べる	心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	体を動かしたり遊んであげおいしく食べられるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	いろいろな食べ物に親しむ	咀嚼を促すような働きかけをする 適量に調節し食べた喜びを味わえるようにする 苦手なものでも少しずつ食べられるよう働きかける	咀嚼を促すような働きかけをする バランスのよい食事を用意する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする	生活リズムを作りながら食事が摂れるようにする	早寝早起きなどの生活リズムを身につけ朝ごはんをはじめ、三食を規則正しく食べる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	手を洗ったり、うがいをすることがだんだんできる	うがい、手洗いを援助する	食事前に一緒に手洗いする
	自分たちで、食事の場を整える			
	食事の際には安全に気をつけて行動する			
「食と人間関係」 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかわる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	大人や友だちと一緒に食べることを楽しむ	安定した関係の中でゆったりと食べられるようにする	家族と一緒に食べることを大切にする
	同じ料理を食べたり、分け合って食事をすることを喜ぶ	身近な人と同じ料理を食べたり分け合って食事することを楽しむ	食事を通して人と関わる力を育てる	家族で同じ料理を食べたり分け合って食事する
	食生活に必要なことを友達と協力してすすめる			
	調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ	食事を作ってくれる人に関心をもつ	調理をする人と関われる場を作ったり、毎日の食事の中で「ありがとう」の気持ちもてるような言葉かけをしていく	簡単な手伝いをしてもらい食事づくりを見せる
	楽しく食事をするために必要な決まりに気づき、守ろうとする	食事の仕方を知る	楽しく食事をするために必要な決まりを知らせていく	楽しく食事をするために必要な決まりを知らせていく
「食と文化」 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、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を使った食事をする	季節感を感じられるように配慮する	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもつ	いろいろな郷土料理に触れる	給食を通して地域の産物やそれを生かした料理を味わい親しみがもてるようにする	特産物や郷土料理など自分の住んでいる地域の食文化を知り伝えていく
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する	伝統食や行事食を食べしてみる	行事食や伝統食を楽しめるよう配慮する	おせち料理をはじめ、日本の豊かな四季の料理を取り入れた伝統料理を大切にし伝えていく
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ			
	食事にあった食具(スプーン・箸など)の使い方を身につける	スプーン・フォークや器を正しく持って食べようとする	自分でしようとする気持ちを大切にしながら正しい使い方を知らせていく	子どもにあった食具をそろえる
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	言葉や態度であいさつをする 食器の正しい置き方を知る	あいさつや姿勢など気持ちよく食事をするためのマナーを身につけるよう働きかける	身近な大人が正しいマナーの見本となる
	「もったいない」という心を持ち、食べることに感謝し、食べ物を大切にする			
「いのちの育ちと食」食を通じて、自らを含めたすべての命を大切にすることを養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく			
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる			
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ			
「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす			
	食べたいものを考える			
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ	素材や香りに触れたり絵本などを見て興味をもつ	絵本などを使い食材を見せたり触れられるようにする	絵本などを使い食材を見せたり触れられるようにする
	おいしそうな盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる			

3歳児 食育計画

重点目標 楽しくおいしく食事をする

食事のマナーを知りおいしく食べる

いろいろな食べ物を食べる

食育目標	食育項目(テーマ)	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなかがすき、おいしく食べる	いろいろな遊びの中で十分に体を動かし空腹を感じておいしく食べる	身体をたくさん動かして遊ぶことで、心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	毎朝、朝ごはんを食べ1日を元気に過ごせるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	いろいろな食べ物を食べようとし苦手なものも食べてみる	食べ物の働きを知らせ、いろいろな食べ物を食べてみるよう働きかける	バランスのよい食事を意識する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする	決まった時間に食事をする	早寝早起きなどの生活リズムを身につけ朝ごはんをはじめ、三食を規則正しく食べる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	自分で手洗いうがいをする	正しい手洗いうがいの仕方を伝える	正しい手洗いうがいの習慣を身につける
	自分たちで、食事の場を整える	食事前部屋を片付ける	清潔な落ちついた場所で食事ができるようにする	食事する時は部屋を片付け(気持ちよくする)る習慣をつける
	食事の際には安全に気をつけて行動する	体に入るものが安全な食べ物であるかを大人と一緒に考える	体に入るものが安全であるかどうかを生活の中で考え知らせていく	食品表示などの情報を確認し安全なものを選ぶ
「食と人間関係」 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかがわる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	大人や友だちと一緒に食べることを楽しむ	皆で食べると「おいしいね」「楽しいね」と思えるような雰囲気、環境を作る	家族と一緒に食べることを大切にす
	同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ	身近な人と同じ料理を食べたり分け合って食事することを楽しむ	食事を通して人と関わる力を育てる	家族で同じ料理を食べたり分け合って食事する
	食生活に必要なことを友達と協力してすすめる	友だちと一緒に自分の食器を片付ける	簡単なルールを決めてお手伝いしながら自分でできることを増やしていく	
	調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ	食事を作ってくれる人に関心をもつ	調理をする人と関わられる場を作ったり、毎日の食事の中でありがたいの気持ちがもてるような言葉かけをしていく	簡単な手伝いをしてもらう食事づくりを見せる
	楽しく食事をするために必要な決まりに気づき、守ろうとする	食事をするために必要な決まりについて知る	楽しく食事をするために必要な決まりを知らせていく	家族で楽しく食事をするための話し合いをする
「食と文化」 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、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を使った食事をする	季節感を感じられるように配慮する	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもち	いろいろな郷土料理に触れる	給食を通して地域の産物やそれを生かした料理を味わい親しみがもてるようにする	特産物や郷土料理など自分の住んでいる地域の食文化を知り伝えていく
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する	伝統食や行事食を食べる	さまざまな行事の伝統食を味わい、由来を絵本や紙芝居で伝える(風習を通じて感性を養っていく)	おせち料理をはじめ、日本の豊かな四季の料理を取り入れた伝統料理を大切に伝えていく
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ	いろいろな料理を味わう中で異なる食文化を知り関心をもつ	関心を持ちやすい場面、機会をとらえて文化の違いを話していく	機会をとらえて外国の文化に関心がもてるように話す
	食事にあつた食具(スプーン・箸など)の使い方を身につける	スプーン・フォークなどを使い器を正しく持って食べる	正しい持ち方でスプーン、フォークなどを使用しているか確認し知らせていく一人ひとりの発育を考慮してすすめる	食具の正しい使い方を知らせる
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	マナーを守り楽しく食事をする	あいさつや姿勢など気持ちよく食事をするためのマナーを身につけるよう働きかける	身近な大人が正しいマナーの見本となる
	「もったいない」という心を持ち、食べることに感謝し、食べ物を大切にす	食べきれぬ量を配膳してもらい残さずきれいに食べる	「食べきれぬ量を配膳し全部食べたらおかわりをする。配膳された食べ物は残さず食べると気持ちがいい」という感覚を身につけられるようにする。	食べ物を大事にすること、ごみにしない事の必要性を話し合う
「いのちの育ちと食」食を通じて、自らを含めたすべての命を大切にす力を養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく	身近な動植物を見たり触れたりする	動植物への興味を大切に、生き物への思いやりや大切にする気持ちを伝えていく	生き物への思いやりや、大切にする気持ちを伝えていく
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる	栽培や収穫を体験し食べる喜びを味わう	栽培や世話を通して野菜の収穫を楽しんだり関心を持たせる	家庭菜園など子どもと一緒に楽しむ
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ			
「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす			
	食べたいものを考える	いろいろなものを食べてみる(体験する)	食べ物についてみんなで話す	一緒に食べたいメニューを考える
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ	いろいろな食材に触れ名前を知る	献立の食材名を知らせる食材の色、形、味を食べながら味わっていく	一緒に買い物に行き食材を見たり選んだりする
	おいしそうな盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる	大人や子どもとおいしそうな盛り付けや飾りつけを考え食事を楽しむ	大人や友だちとおいしそうな盛り付けや楽しくなるような雰囲気を考える	おいしそうな盛り付けを工夫して楽しむ

4歳児 食育計画

重点目標 楽しい雰囲気の中で身近な大人や友だちと一緒に食べる

正しい食事のマナーを知り身につけていく

自分の身体と食べ物に関心を持つ

食育目標	食育項目（テーマ）	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通して、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなががすき、おいしく食べる	いろいろな遊びの中で十分に体を動かして空腹を感じておいしく食べる	身体をたくさん動かして遊ぶことで、心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	毎朝、朝ごはんを食べ1日を元気に過ごせるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	いろいろな食べ物を食べようとし苦手なものも食べてみる	食べ物の働きを知らせ、いろいろな食べ物を食べてみるよう働きかける	バランスのよい食事を用意する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする	時間を決めて食べることの大切さを知らせていく	早寝早起きなどの生活リズムを身につけて朝ごはんをはじめ、三食を規則正しく食べる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	手洗いうがいをすすんでする	清潔にすることの必要性を知らせ丁寧に取り組めるようにする	正しい手洗いうがいの習慣を身につける
	自分たちで、食事の場を整える	片付けや準備をし気持ちよく食べられる場を作る	清潔な落ちついた場所で食事ができるようにする	食事する時は部屋を片付け（気持ちよくする）の習慣をつける
	食事の際には安全に気をつけて行動する	体に入るものが安全な食べ物であるかを大人と一緒に考える	体に入るものが安全であるかどうかを生活の中で考え知らせていく	食品表示などの情報を確認し安全なものを選ぶ
	「食と人間関係」 食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかわる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	大人や友だちと一緒に食べることを楽しむ	皆で食べると「おいしいね」「楽しいね」と思えるような雰囲気、環境を作る
同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ		身近な人と同じ料理を食べたり分け合って食事することを楽しむ	食事を通して人と関わる力を育てる	家族で同じ料理を食べたり分け合って食事する
食生活に必要なことを友達と協力してすすめる		友だちと一緒に食事の準備や片付けをする	簡単なルールを決めて友達と当番活動ができるよう援助する	
調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ		食事を作ってくれる人に関心をもち感謝の気持ちをもつ	調理をする人と関われる場を作ったり、毎日の食事の中でありがとうの気持ちももてるような言葉かけをしていく	簡単な手伝いをしてもらう 食事づくりを見せる
楽しく食事をするために必要な決まりに気づき、守ろうとする		食事をするために必要な決まりについて考え自分たちで守って食事をする	楽しく食事をするために必要な決まりを知らせていく	家族で楽しく食事をするための話し合いをする
「食と文化」 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、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を知り食事をする	季節の野菜を育て収穫したり、給食等の体験の中から旬を知らせていく	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもつ	いろいろな郷土料理に触れる	給食を通して地域の産物やそれを生かした料理を味わい親しみもてるようにする	特産物や郷土料理など自分の住んでいる地域の食文化を知り伝えていく
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する	伝統食や行事食がわかり食べる	さまざまな行事の伝統食を味わい、由来を絵本や紙芝居で伝える（風習を通じて感性を養っていく）	おせち料理をはじめ、日本の豊かな四季の料理を取り入れた伝統料理を大切に伝えていく
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ	いろいろな料理を味わう中で異なる食文化を知り関心をもつ	関心を持ちやすい場面、機会をとらえて文化の違いを話していく	機会をとらえて外国の文化に関心ももてるように話す
	食事にあった食具（スプーン・箸など）の使い方身につける	箸を使って食べる 食事にあった食具を使うことを知る	正しい持ち方でスプーン、フォーク、はしを使用しているか確認し知らせていく 一人ひとりの発育を考慮してすすめる	食具の正しい使い方を知らせる 箸への興味、期待感を大切に無理なく練習していく
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	マナーを守り楽しく食事をする	あいさつや姿勢など気持ちよく食事をするためのマナーを身につけるよう働きかける	身近な大人が正しいマナーの見本となる
「いのちの育ちと食」食を通して、自らを含めたすべての命を大切にすることを養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく	身近な動植物を見たり触れたりする	自然との関わりの中で発見や気付きを伝え合う	生き物への思いやりや、大切にしている気持ちを伝えていく
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる	栽培や収穫を体験し食べる喜びを味わう	栽培や世話を通して野菜の収穫を楽しんだり関心を持たせる	家庭菜園など子どもと一緒に楽しむ
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ			
「料理と食」 食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす	大人の調理の様子を見たり手伝ってもらいながら食材の皮むきや配膳をする	給食の食材、収穫物の皮むき等食材に目を向けられるようにする	簡単な食事の準備や後片付けなどを一緒にする
	食べたいもの考える	いろいろな味がわかり好きな食べ物が増える	食べ物についてみんなで話す	一緒に食べたいメニューを考える
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ	いろいろな食材に触れ名前を知り関心を持つ	献立の食材名を知らせる 食材の色、形、味を食べながら味わっていく 野菜の皮むきなど簡単な調理と一緒に食材に触れる機会をもつ	一緒に買い物に行き食材を見たり選んだりする 簡単な調理と一緒に食材に触れる機会をもつ
	おいしそうな盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる	大人や子どもとおいしそうな盛り付けや飾りつけを考え食事を楽しむ	大人や友だちとおいしそうな盛り付けや楽しくなるような雰囲気を考える	おいしそうな盛り付けを工夫して楽しむ

5歳児 食育計画

重点目標 様々な体験活動を通して調理してくれる人や食べ物への感謝の気持ちを持つ

食事のマナーを守り楽しく食事をする

栄養バランスのよい食事がわかる

食育目標	食育項目(テーマ)	内容	保育園での働きかけ	家庭での働きかけ
「食と健康」 食を通して、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくりだす力を養う	たくさん遊び、おなががすき、おいしく食べる	いろいろな遊びの中で十分に体を動かして空腹を感じておいしく食べる	身体をたくさん動かして遊ぶことで、心地よい空腹感が得られるよう活動を工夫する	毎朝、朝ごはんを食べ1日を元気に過ごせるようにする
	自分の健康に関心を持ち必要な食品をとろうとする	体と食べ物との関係について関心を持ち、いろいろな食べ物を食べる	自分の身体を大切にしようとする気持ちを育てていく	バランスのよい食事を用意する
	健康な生活リズムを身につける	決まった時間に食事をする大切さを知る	規則正しく食事をとることの大切さを知らせていく	早寝早起きなどの生活リズムを身につけて朝ごはんをはじめ、三食を規則正しく食べる
	うがい、手洗いなど身の回りを清潔にする	うがい手洗いなどを通して清潔にすることが健康に必要だとわかる	清潔と健康との関わりを理解できるように働きかける	うがい、手洗いの必要性を伝える
	自分たちで、食事の場を整える	片付けや準備をし気持ちよく食べられる場を作る	清潔な落ちついた場所で食事ができるようにする	食事する時は部屋を片付け(気持ちよくする)る習慣をつける
	食事の際には安全に気をつけて行動する	体に入るものが安全な食べ物であるかを大人と一緒に考える	体に入るものが安全であるかどうかを生活の中で考え知らせていく	食品表示などの情報を確認し安全なものを選ぶ
「食と人間関係」 食を通して、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかがわる力を養う	身近な大人や友達と一緒に食べる	大人や友だちと一緒に食べることを楽しむ	皆で食べると「おいしいね」「楽しいね」と思えるような雰囲気、環境を作る	家族と一緒に食べることを大切ににする
	同じ料理を食べたり、分け合って食事をすることを喜び	身近な人と同じ料理を食べたり分け合って食事することを楽しむ	食事を通して人と関わる力を育てる	家族で同じ料理を食べたり分け合って食事する
	食生活に必要なことを友達と協力してすすめる	友だちと協力して食事の準備や片付けをする	みんなで仕事の役割を確認して当番活動ができるように援助する	
	調理をする人に関心を持ち、感謝の気持ちをもつ	食事を作ってくれる人に関心をもち感謝の気持ちをもつ	調理をする人と関わる場を作ったり、毎日の食事の中でありがとうの気持ちがもてるような言葉かけをしていく	簡単な手伝いをしてもらう 食事づくりを見せる
楽しく食事をするために必要な決まりに気づき、守ろうとする	食事をするために必要な決まりについて考え自分たちで守って食事をする	楽しく食事をするために必要な決まりを知らせていく	家族で楽しく食事をするための話し合いをする	
「食と文化」 食を通して、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う	食材に旬があることを知り、季節感を感じる	旬の食材を知り食事をする	季節の野菜を育て収穫したり、給食等の体験の中から旬を知らせていく	旬の食材を料理にとり入れる
	様々な地域の産物を生かした料理を味わい、親しみをもつ	いろいろな郷土料理に触れる	給食を通して地域の産物やそれを生かした料理を味わい親しみがもてるようにする	特産物や郷土料理など自分の住んでいる地域の食文化を知り伝えていく
	様々な伝統的な日本特有の食事を体験する	伝統食や行事食がわかり食べる	さまざまな行事の伝統食を味わい、由来を絵本や紙芝居で伝える(風習を通じて感性を養っていく)	おせち料理をはじめ、日本の豊かな四季の料理を取り入れた伝統料理を大切に伝えていく
	外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ	いろいろな料理を味わう中で異なる食文化を知り関心をもつ	関心を持ちやすい場面、機会をとらえて文化の違いを話していく	機会をとらえて外国の文化に関心がもてるように話す
	食事にあった食具(スプーン・箸など)の使い方を身につける	箸を使ってこぼさず食べる 食事にあった食具を使う	正しい持ち方でスプーン、フォーク、はしを使用しているか確認し知らせていく 一人ひとりの発育を考慮してすすめる	食具の正しい使い方を知らせる 箸への興味、期待感を大切に無理なく練習していく
	あいさつや姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける	マナーを守り楽しく食事をする	あいさつや姿勢など気持ちよく食事をするためのマナーを身につけるよう働きかける	身近な大人が正しいマナーの見本となる
	「もったいない」という心を持ち、食べることに感謝し、食べ物を大切ににする	自分の食べられる量がわかり残さず食べる	食べ物を大切にすることの必要性を伝えていく	食べ物を大事にすること、ごみにしない事の必要性を話し合う
「いのちの育ちと食」食を通して、自らを含めたすべての命を大切にすることを養う	身近な動植物に関心を持ち、いのちの美しさ、不思議さに気づく	身近な動植物に触れたり世話をするなかで命の大切さを知る	自然の中での発見、気付きを共有して不思議な事いのちの大切さを伝えていく	生き物への思いやりや、大切にすることを伝えていく
	野菜などの栽培や収穫をし、自ら食べる	栽培や収穫を体験し食べる喜びを味わう	栽培や世話を通して野菜の収穫を楽しんだり関心を持たせる	家庭菜園など子どもと一緒に楽しむ
	身近な動植物からの恵に感謝の気持ちをもつ	自然の恵みに感謝し食べ物と生き物の関係について知る	自然の恵みや働くことの大切さを伝えていく	自然の恵みや働くことの大切さを話題にしていく
「料理と食」 食を通して、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	身近な大人の調理を見たり、援助を受けながら自分で出来ることを増やす	大人の調理の様子を見たり手伝わってもらいながら食材の皮むきや配膳をする調理体験をする	給食の食材、収穫物の皮むき等食材に目を向けられるようにする	簡単な食事の準備や後片付けなどを一緒にしてきたことを認め意欲、自信につなげるようにする
	食べたいものを考える	いろいろな味がわかり好きな食べ物が増える	食べ物についてみんなで話す	一緒に食べたいメニューを考える
	食材の色・形・香りなどに興味をもつ	いろいろな食材に触れ名前を知り関心を持つ	献立の食材名を知らせる 食材の色、形、味を食べながら味わっていく 野菜の皮むきなど簡単な調理と一緒に食材に触れる機会をもつ	一緒に買い物に行き食材を見たり選んだりする 簡単な調理と一緒に食材に触れる機会をもつ
	おいしそうな盛り付けや食事が楽しくなるような雰囲気を考えおいしく食べる	大人や子どもとおいしそうな盛り付けや飾りつけを考え食事を楽しむ	大人や友だちとおいしそうな盛り付けや飾りつけを考え食事を楽しむ	おいしそうな盛り付けを工夫して楽しむ