

食育計画目標

常盤こころ保育園

- ①お腹がすくりズムがもてる子どもに
- ②食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- ③一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④食事づくり、準備にかかわる子どもに
- ⑤食べ物を話題にする子どもに

0歳児

適切な援助により、食に対する意欲をもつ

1歳児

安定した人間関係の中で食事を楽しむ

2歳児

いろいろな種類の食物を味わい、食事を楽しむ

3歳児

楽しく食事をしながら、いろいろな食材に興味を持つ

4歳児

食事のマナーや食具の使い方を覚え、友達と楽しく食べる

5歳児

身体と食べ物に関係に興味を持ち、食事や健康の大切さを知る

食育計画

食育のねらいおよび内容

年齢	ねらい	内容	実践のポイント	配慮事項
6 か月 未 満 児	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。 ・ 安定した人間関係の中で乳を吸い、心地よい生活を送る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠る。 ・ お腹がすいたら泣く。 ・ 保育者にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。 ・ 授乳してくれる人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人ひとりの安定した生活リズムを大切にする。個人差が大きいので、家庭との連携を密接にする ・ 保育者の胸にしっかりと抱き、目と目を見合わせ、丁寧に言葉をかけながら授乳する。 <p><u>離乳食の進め方</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 ・ やさしく声をかけながら、手を拭き、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。 ・ 食べる量より食品に慣れることが大切。 ・ 一口量を多くしすぎないようにし、飲み込んでから、次をあげる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人ひとりの子どもが、安心して過ごせる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。 ・ 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ふまえ、食欲を育むように配慮する。 ・ 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ふまえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮する。
自己 評価				

6か月から1歳3か月未満児

- ・ お腹がすき、乳を吸い、離乳食を進んで食べ、心地良い生活を味わう。
- ・ いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。

- ・ よく遊び、よく眠り、満足するまで、乳を吸う。
- ・ お腹がすいたら、泣く、または嘔吐によって、乳や、食べ物を催促する。
- ・ いろいろな食べ物に関心を持ち、自分で進んで食べ物を持って食べようとする。
- ・ ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。

- ・ 生活リズムを整え、お腹のすく時間に食事となるように、配慮する。
- ・ 食事にかかる時間は、30分くらいを目安にするが、子どものペースに配慮する。食事中は、落ち着いて、子どもと向き合い、「おいしいね」などと声をかける。

離乳食の進め方

6か月頃

- ・ やさしく声をかけながら、手を拭き、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- ・ ご飯と、おかずを分け、個々の味を覚えられるように配慮する。
- ・ 主食、おかず、汁物を交互に食べられるように配慮する。
- ・ 食べさせるときは、口の中にスプーンをいれて、スプーンを抜きとるのではなく、唇までスプーンを持って行って、子どもが自分の力で、取り込むのを待つ。このとき、上唇にこすりつけないように、水平にスプーンを引き抜くようにする。

7か月から8か月（舌でつぶせる固さ）

- ・ 1日2回食で食事のリズムをつけていく。
- ・ いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

9か月から11か月（歯ぐきでつぶせる固さ）

- ・ 食事のリズムを大切に1日3回食に進めていく。
- ・ 自分で食べようとする意欲を大切に、手に持って食べやすいような、調理形態のものを用意する。
- ・ 1口量のかじりとりを学ぶ。
- ・ コップ飲みを促す。

12か月から（歯ぐきで噛める固さ）

- ・ 1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。
(上肢、手指、口の動きの協調運動を促す。)
- ・ 自分で食べる楽しみを味わい、友だちと一緒に食べる楽しみを味わう
- ・ 手づかみ食べを十分にさせる。

- ・ 一人ひとりの子どもが安定して過ごせる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。
- ・ お腹がすき、乳や食べ物を催促することが、生きていくことの欲求の表出につながることをふまえ、いろいろな食べ物に接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮する。
- ・ 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。
- ・ 子どもの咀嚼や、嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さ、などの調理形態に配慮する。
- ・ 食欲と人間関係が、密接な関係にあることをふまえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳および食事でのかわりが、子どもの人間関係への信頼、愛情の基盤となるように配慮する。

自己評価

<p>1歳3か月から2歳未満児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ・ いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・ いろいろな食べ物に関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。 ・ 食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。 ・ 楽しい雰囲気の中で、みんなで一緒に食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹を感じる食事のリズムを整える。おやつや午睡の時間に配慮する。 ・ 食事のリズムを整えていくうえで、保育園だけでなく、保護者にも子どもの状況を伝え、食事・生活のリズムについてアドバイスをしたり、家庭との連携を密にする。 ・ 自分で食べようとする意欲を大切に。直接手に持って食べる練習を繰り返すことによって目と手の協応ができる。食べ物を口に運ぶ動作に慣れて自然にスプーンに手がのび、食べ物をすくって食べるようになる。 ・ 調理形態は、食べやすいよう配慮する。食器、スプーン、フォーク等は、子どもに合ったものを用いる。 ・ 食べられたことをほめ、意欲的に食べるようにする。 ・ 食事の量や好みを把握し、無理なく進めていく。 ・ テーブルと椅子の距離を保育者が声をかけながら調節していく。 ・ カミカミゴックン等、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身に付くようにする。 ・ 子どもの意欲を大切にしながら、椅子の座り方、スプーンの使い方、茶碗に手を添えるなどを知らせていく。 ・ 食べる前に手を洗う手助けをする。座って用意ができた子から、「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶を子どもと一緒に行う。 ・ 和やかな雰囲気の中で、食べることに集中できる状態にする。食事中は、落ち着いて子どもと向き合い、「おいしいね」などと声をかける。 ・ みんなで一緒に食べる経験をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人ひとりの子どもが安定して過ごせる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配慮する。 ・ 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、自立心の芽生えを尊重する。 ・ 食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮する。また、少しずついろいろな食べ物に接することができるよう配慮する。 ・ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮する。 ・ 清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人ひとりの状態に応じてかかわる。 ・ 子どもが周りの大人や子どもと一緒に食べる楽しさと喜びを感じるようにし、また、人への関心の広がりにも配慮する。
<p>自己評価</p>	<p> </p>			

2 歳 児	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。 ・ 食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。 ・ 保育者を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・ 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。 ・ いろいろな食べ物を進んで食べる。 ・ 保育者の手助けによって、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。 ・ 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。 ・ 保育者を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。 ・ 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。 ・ 食器、スプーン等の並べ方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹を感じる食事のリズムを整える。おやつや午睡の時間に配慮する。 ・ 子どもの意欲を大切にしながら、食べやすいように手を添えたり、こぼさないように声をかけ、気持ちよく食事が進められるようにする。 ・ 指先を使う遊びを取り入れ、指先の発達を促す。スプーン、フォークを下手持ちで使えるようにする。 ・ 保育者が献立について話題にするなど、子どもが食事に興味を持つように工夫する。楽しい会話から、「食事は楽しいものである」と感じることができる雰囲気をつくり、嫌いなものでもチャレンジしようという気持ちを育てる。 ・ 献立により盛り付け量を一人ひとりに合った量に調節することで、嫌いなものでも食べようとする意欲を持ち、少食の子が完食することや、おかわりすることで喜びを感じられるようにする。 ・ 食べる速さが異なるため、落ち着いて食べられる空間を確保し、一人ひとりのペースで楽しく食べられるようにする。また虫歯にならないように食事が終わった子からブクブクうがい習慣にする。 ・ 調理担当者自身も子どもとの接触を多くし、子どもの様子を把握する。 ・ 食器、スプーン等を決まった位置に置く。 ・ 身のまわりを清潔にするために必要な道具はあらかじめ身近に置くなど保育者の動線、子どもが食事に集中出来る環境づくりを心掛ける。 ・ 器に残った食べ物を集めるなど、自分で器をきれいにしよう、援助する。 ・ 噛むのに丁度良い量を口に入れるように伝える。よく噛んで食べるように声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人ひとりの子どもの安定した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配慮する。 ・ 食べ物に興味を持ち、自主的に食べようとする。また、いろいろな食べものに接することができるよう配慮する。 ・ 食事においては、個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さ、などの調理形態に配慮する。 ・ 清潔の習慣については、一人ひとりの状態に応じて援助する。 ・ 自然や身近な事物などへの触れ合いにおいては、安全や衛生面に留意する。また、保育者がまず親しみや愛情を持ってかわるようにして、子どもが、自らしてみようと思う気持ちを大切に作る。 ・ 子どもが周りの大人や友達と一緒に食べる楽しさと喜びを感じるようにし、また、人への関心の広がりに配慮すること。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、他の子どもとのかかわり方を知らせていく。 ・ 友達や大人とテーブルを囲んで、楽しく食事を進める雰囲気づくりに配慮する。
自己 評価				

目標

楽しく食事をしながら、いろいろな食材に興味を持つ

	子どもの姿(わらい)	内容	配慮事項	
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう ②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 ③健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *自分からすすんで様々な食品を食べる *薄味で食材の味を生かした料理を食べる *ご飯とおかずを交互に食べる *食品の名前を覚える *自分で手洗い、うがいをする *食後にぶくぶくうがいをする *しっかり噛んで食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲が生活全体の充実によって増進されることをふまえ、食事、遊び、睡眠、排泄などをバランスよく展開し、食欲をはぐむように配慮する ・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 ・いろいろな食材を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする ・一人ひとりの適量を把握し、食べきる喜びを感じられるようにする ・献立や食材の名前を知らせ、興味を持たせる ・清潔で落ち着いた場所で食事ができるようにする ・正しい手洗い、うがいの仕方を伝える ・しっかり噛んで食べるよう声かけをする
★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、人とかかわる力を養う	<ul style="list-style-type: none"> ①自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ②様々な人々とのお食を通じて、愛情や信頼感を持つ ③食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *大人や友達と一緒に食べることを楽しむ *もっと欲しい、もういらないの意思表示ができる *食事を作ってくれる人に関心を持つ *自分の食器を片づけをする *食事をするために必要な決まりについて知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と楽しく食べられる環境を作る ・「おいしいね」「みんなで食べると楽しいね」と思えるような言葉がけをする ・調理する人と関わる場を作ったり、作る人への感謝の気持ちを持つよう言葉がけをしていく ・自分の食事の準備、片づけを習慣にする ・簡単なルールを決めて、自分でできることを増やしていく 当番活動へ ・行事食を楽しみ、食文化にふれる機会をつくる
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく ②地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ ③食習慣、マナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *行事食を通して年間の行事の時期や食文化があることがわかる *残さず食べようとする *旬があることを知り、味わう *地場産物を生かした料理を味わい、地域への親しみを持つ *自分からいただきます、ごちそうさまをする *食器の正しい置き方を知る *箸を使って食べる *食器を持っていない手で茶碗を持つ *正しい姿勢で食べる 食べきれない量を配膳してもらい残さずきれいに食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節感を感じられるように配慮する ・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、親しみをもてるようにする ・繰り返し一緒にあいさつをする ・食器の正しい置き方を知らせる ・箸や食器の正しい使い方やよい姿勢について知らせる 一人ひとり発達を考慮してすすめる ・「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
★いのちの育ち	食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う	<ul style="list-style-type: none"> ①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 ②栽培、飼育、食事などを通して身近な存在に親しみをもち、すべてのいのちを大切にすることをもち、料理の関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする 	<ul style="list-style-type: none"> *身近な動植物に関心をもち、命の大切さ、不思議さに気づく *野菜の栽培と収穫を喜ぶ *野菜の成長を見て触れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・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ことを伝えていく ・栽培や世話を通して野菜の収穫を楽しんだり食材に関心をもちさせる
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①身近な食材を使って調理を楽しむ ②食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする ③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の中で食事をとる 	<ul style="list-style-type: none"> *食事やおやつに関心をもち食べる *食材の色、形、香りなどに興味を持つ *野菜の皮むきをする *様々な食品を食べる楽しさを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物についてみんなで話す ・調理員が食事を作る場面を見たり、手伝う機会を大切にする ・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 ・野菜の皮むきなど簡単な調理を一緒にやり食材に触れる機会をもつ ・落ち着いた食べられる雰囲気作りをする
家庭への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の大切さを知らせる ●食事のリズムの大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> ・空腹で食事ができるようにする ・おやつが必要と適切な量、内容について知らせる ・水分補給は水か茶で行なう 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナーや箸の持ち方を一緒に進めていく ●いろいろな食材にふれさせる(一緒に買い物に行くなど) ●家族そろって食べることの大切さを伝える 		
自己評価				

4歳児 食育計画

常盤こころ保育園

目標
食事のマナーや食具の使い方を覚え、友達と楽しく食べる

	子どもの姿(わらい)	内容	配慮事項
★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	①できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう ②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 ③健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける	*様々な食べ物を進んで食べる *苦手なものを食べてみる *健康な体づくりと食べ物の関係を知る *食べ物のグループと働きを知る(力・からだ・調子) *虫歯になりやすい食品を知る *手洗いの必要性が分かり、じょうずに洗う *食事の後は顔や手をきれいにする *片づけや準備をし、気持ちよく食べられる場を作る *食後にぶくぶくうがいをする *しっかり噛んで食べる ・食欲が生活全体の充実によって増進されることをふまえ、食事、遊び、睡眠、排泄などをバランスよく展開し、食欲をほぐむように配慮する ・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 ・給食の食材がどんな働きをするか伝える ・献立や食材メニューを知らせ、興味を持たせる ・正しい手洗い、うがいの仕方を伝える ・清潔な落ち着いた場所で食事ができるようにする ・ご飯とおかずを交互に食べるように声かけをする ・しっかり噛んで食べるよう声かけをする
★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	①自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ②様々な人々との会食を通して愛情や信頼感を持つ ③食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける	*大人や友達と一緒に食べることの楽しむ *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 *友達と一緒に食事の準備・片づけをする *決められた時間内に食べる ・友達と楽しく食べられる環境を作る ・「おいしいね」「みんなで食べると楽しいね」と思えるような言葉がけをする ・調理する人と関わられる場を作ったり、作る人への感謝の気持ちが持てるよう言葉がけをしていく ・簡単なルールを決めて食事の準備、片づけを習慣にする ・徐々に当番活動ができるように援助する
★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	①いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく ②地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ ③食習慣、マナーを身につける	*行事食を通して年間の行事の時期や食文化があることがわかる *食べ物を大切にすることを知り、味わう *旬があることを知り、味わう *地場産物を生かした料理を味わい、地域への親しみを持つ *いただきます、ごちそうさまをする *食器の正しい置き方を知る *箸を使って正しく食べる *茶碗を持ち正しい姿勢で食べる ・行事食を楽しみ、食文化にふれる機会をつくる ・季節の野菜を収穫したり給食等の体験の中から旬を知らせていく ・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 ・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 ・食器の正しい置き方を知らせる ・正しい持ち方でスプーン、フォーク、箸を使用しているか確認し知らせていく 一人ひとり発達を考慮してすすめる
★いのちの育ちと食	食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う	①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 ②栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを学ぶ ③身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理の関係を考え食材に対する感覚を豊かにする	*身近な動植物に関心を持ち、命の大切さ、不思議さに気づく *栽培や収穫を体験し食べる喜びを味わう ・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ことを伝えていく ・自然とのかかわりの中で発見や気づきを伝え合う ・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
★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	①身近な食材を使って調理を楽しむ ②食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする ③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の中で食事を味わう	*大人の調理の様子をみたり手伝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 *いろいろな味がわかり好きな食べ物が増える *おいしそうな盛り付けや飾り付けを考えて食事を楽しむ ・安全、衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを用意する ・調理員が食事を作る場面を見たり、野菜の皮むきなど簡単な調理一緒にを行い食材に触れる機会をもつ ・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 ・おいしそうな盛り付けや楽しく食べられる食べられる雰囲気を考える
家庭への働きかけ		●朝食の大切さを知らせる ●食事のリズムの大切さを伝える ・空腹で食事ができるようにする ・おやつが必要と適切な量、内容について知らせる ・水分補給は水か茶で行なう	●食事のマナーや箸の持ち方を一緒に進めていく ●いろいろな食材にふれさせる(一緒に買い物に行く、食事づくりに参加させるなど) ●家族そろって食べることの大切さを伝える
自己評価			

目標
身体と食べ物との関係に興味を持ち、食事や健康の大切さを知る

	子どもの姿(わらい)	内容	配慮事項	
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう ②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 ③健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *三食しっかり食べる *様々な食べ物を進んで食べる *決まった時間に食事をすることの大切さを知る *健康な体づくりと食べ物の関係を知る *食べ物のグループと働きを知る(力・からだ・調子) *虫歯になりやすい食品を知る *手洗い、うが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 *片づけや準備をし、気持ちよく食べられる場を作る *歯の大切さがわかり、歯磨きを行う *噛むことの大切さを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲が生活全体の充実によって増進されることをふまえて、食事、遊び、睡眠、排泄などをバランスよく展開し、食欲をはぐむように配慮する ・自分の身体を大切にしようとする気持ちを育てていく ・規則正しく食事をとることの大切さを知らせる ・給食の食材がどんな働きをするか伝える ・献立や食材メニューの栄養面を知らせる ・清潔と健康と関わりを理解できるように働きかける ・正しい手洗い、うがいの仕方を伝える ・清潔な落ち着いた場所で食事ができるようにする ・ご飯とおかずを交互に食べるように声かけをする ・しっかりと噛んで食べるよう声かけをする
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ②様々な人々との食食を通して愛情や信頼感を持つ ③食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *大人や友達と一緒に食べることの楽しむ *身近な人と同じ料理を食べたり分け合ったり食事をすること *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 *友達と協力して食事の準備・片づけをする *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こと 	<ul style="list-style-type: none"> ・「おいしいね」「みんなで食べると楽しいね」と思えるような言葉がけをする ・調理する人と関わる場を作ったり、作る人への感謝の気持ちが持てるよう言葉がけをしていく ・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 ・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	<ul style="list-style-type: none"> ①いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく ②地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ ③食習慣、マナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> *行事食を通して年間の行事の内容と意味を知り食文化への理解を深める *旬があることを知り、味わう *地場産物を生かした料理を味わい、地域への親しみを持つ *いただきます、ごちそうさまをする *食器の正しい置き方を知る *箸を使って正しく食べる *茶碗を持ち正しい姿勢で食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食を楽しみ、食文化を学ぶ ・季節の野菜を収穫したり給食等の体験の中から旬を知らせていく ・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 ・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 ・食器の正しい置き方を知らせる ・箸や食器の正しい使い方やよい姿勢について知らせる 一人ひとり発達を考慮してすすめる
★いのちの育ちと	食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う	<ul style="list-style-type: none"> ①自然の恵みや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 ②栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを学ぶ ③身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理の関係を考え食材に対する感覚を豊かにする 	<ul style="list-style-type: none"> *身近な動植物に関心をもち、命の大切さ、不思議さに気づく *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 *栽培や収穫を体験し食べる喜びを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の中での発見、気づきを共有して不思議なこと、命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伝えていく ・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
★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	<ul style="list-style-type: none"> ①身近な食材を使って調理を楽しむ ②食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする ③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の中で食事をすること 	<ul style="list-style-type: none"> *大人の調理の様子をみたり手伝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 *いろいろな味がわかり好きな食べ物が増える *おいしそうな盛り付けや飾り付けを考えて食事を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全、衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを用意する ・調理員が食事を作っている様子を見たり、手伝う機会を大切にすること ・おいしそうな盛り付けや楽しく食べられる食べられる雰囲気を作る
家庭への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の大切さを知らせる ●食事のリズムの大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> ・空腹で食事ができるようにする ・おやつが必要と適切な量、内容について知らせる ・水分補給は水か茶で行なう 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナーや箸の持ち方を一緒に進めていく ●いろいろな食材にふれさせる(一緒に買い物に行く、食事づくりに参加させるなど) ●家族そろって食べることの大切さを伝える 		
自己評価				