

食育計画

「食と健康」

咀嚼力をつける

健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活を作り出す力を養う。

「食と文化」

食を通じて、自らも含めた全ての命を大切にする力を養う。

「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力を養う。

「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、人と関わる力を養う。

「調理と食」

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感心を持つ力を養う。

食育目標

「食べる意欲は、生きる意欲」

食事を作る人を身近に感じ、食を通じて、動植物の命を頂いていることへ感謝し、おいしく食べることで、

「生きる力」

「生きる喜び」

「感動する心」

を育む

給食だより・給食展示
試食会を通して、
家庭との連携

野菜作りと
新鮮野菜の収穫
クッキング体験

旬の食材献立・
咀嚼力UPメニュー
野菜大好き大作戦！

食材の栄養についてのお話
食事のマナーについて
たのしく学ぶ。

食育計画

松園保育園

<p>食育目標</p>	<p>食べる意欲は生きる意欲! 食を通して、動植物の命を頂いていることへ感謝し、おいしく食べることで「生きる力」「生きる喜び」「感動する心」を育む。</p>		
<p>内 容</p>			
<p>1歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と連携を図り、生活リズムを整え、安心できる環境のもとで、食事する。 ・様々な食材に触れ、色々な大きさ、硬さの食べ物をよく噛んで食べる。 ・こぼしながらもスプーンを使って食べる。 ・「きれいに食べたね」「おいしいね」の言葉かけで、自ら意欲的に食べようとする。 		
<p>2歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整え、楽しい雰囲気の中で食事する。 ・よく噛んで食べ、食べ終わる喜びを知る。 ・嫌いなものでも食べようとする。 ・友だちと一緒に食べる楽しさを知る。 ・食事の準備や片づけを保育士とともにやる。 		
<p>3歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で、みんなと食事をするを楽しむ ・よく噛んで食べる。 ・嫌いなものでも食べようとする。 ・食品名を覚え、関心を持つ。 ・箸で食事をする。 ・食事のマナーを少しずつ意識する。 ・食事の準備や片づけを自らしようとする。 ・栽培した野菜の成長に関心をもち、育てる。 		
<p>4歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食を楽しみに待ち、和やかな雰囲気の中で食事する。 ・よく噛んで食べる。 ・食べることの大切さを知り、嫌いなものでも食べてみようとする。 ・野菜の栽培を通して、給食の食材を身近に感じ、食することへの関心が高まる。 ・食事の準備を保育士の援助のもと、自ら行う。 ・食事のマナーが少しずつ身に付く。 		
<p>5歳児</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを守り、落ち着いた雰囲気の中で、友だちと一緒に楽しんで食事する。 ・よく噛んで食べることの大切さを知る。 ・三角食べ（ごはん・おかず・汁を交互に食べる）をする。 ・献立名、食品名に関心を持つ。 ・野菜の栽培を通し、命と食のつながりについて気付いていく。 ・野菜の収穫や調理体験を通して、食することの大切さを実感する。 ・決められた時間内に、一定量が食べれるようになる。 		
<p>栽培 収穫 調理体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモの植え付けと収穫 ・よもぎ摘み→よもぎ団子作り ・つくし摘みと袴とり→つくしご飯 ・調理の下準備 さやえんどうの筋とり・ピーマンとり・トウモロコシの皮向き・ブロッコリーの房ほぐし・米とぎ ・調理の下準備 ピーマンの肉詰め・おにぎり作り・ケーキデコレーション・恵方巻き作り・クッキー作り コロッケ作り・カレー作り・餅つき ・夏野菜の植え付けと収穫 		
<p>栄養指導</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい手洗いの仕方 ・畑の夏野菜について ・冬至について ・どれだけ大きくなったかな？（1年の成長を子どもとともに確認する） ・早寝 早起きの大切さ ・箸の使い方 ・おやつについて ・冬の食事について ・食中毒について ・秋の野菜について ・家族での食事 ・夏の水分補給について ・お米の話し 		
<p>家庭支援</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の展示 ・献立表・給食だよりの発行 ・食物アレルギーの子への対応→かかりつけ医の指導により除去食を提供 ・レシピの紹介 		