

札幌市公立保育園における

# 食育年間計画

令和6年（2024年）3月

西区保育・子育て支援センター

## 令和6年度（2024年度） 札幌市公立保育園食育年間計画

### 1. 食育目標

健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培う。

### 2. 年齢ごとに食育目標

年齢別に食育年間計画を作成するにあたり、年齢ごとの食育目標を作成した。

|     |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0歳児 | ～授乳のリズムを確立し、発達に応じて離乳食を進め、食べる機能を獲得する～ <ul style="list-style-type: none"><li>・安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送れるようにする。</li><li>・離乳食を進め、食べ物への関心と食べたいという意欲を育てる。</li></ul>                                                                                   |
| 1歳児 | ～食べる意欲と生活のリズムを整える～ <ul style="list-style-type: none"><li>・様々な食感や味に触れ、自分で食べたいという意欲と生活のリズムを整える。</li><li>・手づかみ食べから徐々に食具食べに移行する。</li></ul>                                                                                                           |
| 2歳児 | ～食事を五感で味わい、自分で食べる意欲をもつ～ <ul style="list-style-type: none"><li>・食べる楽しさを知る。</li><li>・様々な食材や味付けを知る。</li><li>・食事に必要な基本的習慣に関心をもち、自分でしようとする。</li></ul>                                                                                                 |
| 3歳児 | ～食べ物への関心を深め、友達と楽しく食べる～ <ul style="list-style-type: none"><li>・集団で食べる喜びや楽しさを味わう。</li><li>・様々な食べ物を味わいながら、楽しく食べる。</li><li>・食べ物に関心をもち、名前を覚える。</li><li>・食事のマナーを知る。</li><li>・スプーンフォークを使って一人でこぼさず食べる。</li></ul>                                         |
| 4歳児 | ～苦手な食べ物を徐々に克服し、食事のマナーを守って楽しく食べる～ <ul style="list-style-type: none"><li>・友達と会話をしながら楽しく食べる。</li><li>・食事のマナーの大切さに気づき、友達と気持ちよく食べる。</li><li>・様々な食材と栄養について関心をもち、苦手な食材も食べてみようとする。</li><li>・自分の食べられる量を知る。</li><li>・はしに関心をもつ。</li></ul>                   |
| 5歳児 | ～食物と身体の関係について知り、感謝の気持ちをもつ～ <ul style="list-style-type: none"><li>・食事のマナーを理解し、友達と楽しく食べる。</li><li>・食事に関わる人や食材の命をいただくことに感謝する。</li><li>・食事と身体の関係に関心をもち、栄養のバランスの大切さを知る。</li><li>・食べられる適量が分かり、時間に見通しをもって食べることができる。</li><li>・はしを使って食べることに慣れる。</li></ul> |

### 3. 年齢別の食育年間計画の構成

#### <0歳児>

個々の発達に合わせた関わりの下、食べる機能を適切な時期に獲得するため、離乳食を段階的に進めることができるよう、離乳食の期ごとに分けた。

#### <1歳児>

目と手と口の協応動作の発達を促すために手づかみ食べを十分にさせたいうえで食具食べへと徐々に移行し、自分の一口量を把握してよく噛んで食べることができるよう、3か月区切りとした。

#### <2歳児以上>

期ごとに食育の5項目をねらいとし、年齢別に作成した。

##### 【食と健康】

食を通じて、健康な心と身体を育て、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。

##### 【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。

##### 【いのちの育ちと食】

食を通じて、自らも含めた全てのいのちを大切にする力を養う。

##### 【料理と食】

食を通じて、素材に目を向け、素材に関わり、素材を調理することに関心をもつ力を養う。

食育年間計画（0歳児）～授乳のリズムを確立し、発達に応じて離乳食を進め、食べる機能を獲得する～

|             | 5か月未満                                                                                                                  | 5～6か月頃                                                                                               | 7～8か月頃                                                                                                        | 9～11か月頃                                                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ねらい         | ・安定した人間関係の中で、乳（母乳・ミルク）を吸い、心地よい生活を送る。                                                                                   | ・空腹を感じ、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。                                                                    | ・生活リズムを整え、喜んで離乳食を食べる                                                                                          | ・様々な食べ物を見て、触れて、味わう経験を通して、自ら進んで食べようとする。                                                                               |
| 内容          | ・保育士等に抱っこされながら、ゆったりとミルク（母乳）を飲む。<br>・心地よい環境の中で、よく眠る。<br>・授乳してくれる人に関心をもつ。<br>・授乳のリズムを確立する。                               | ・保育士等に抱っこされながら、ゆったりとミルク（母乳）を飲む。<br>・離乳食を開始する。<br>・ミルク（母乳）以外の味に慣れていく。<br>・スプーンから離乳食を自ら摂りこみ、口を閉じて飲み込む。 | ・舌を上下に動かし、上あごで食べ物を押しつぶして飲み込む。<br>・スプーンからスープなどを飲む。                                                             | ・舌を前後、上下、左右に動かして、歯ぐきですり潰して食べる。<br>・手づかみで食べようとする。<br>・介助されながらコップなどから直接飲む。                                             |
| 配慮事項        | ・お腹が空いて泣くことが、生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むようにする。<br>・哺乳量や飲み方等、個人差に応じた授乳ができるよう配慮する。                                    | ・哺乳量や飲み方等、個人差に応じた授乳や、離乳食の提供ができるよう配慮する。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する                                        | ・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。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する                                         | ・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の他、薄味・盛り付けにも配慮する。<br>・手づかみ食べや前歯でかじり取る練習がしやすいよう、配慮をする。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する |
|             |                                                                                                                        | 札幌市保育所等給食管理運営指針P.23 6「離乳初期（生後5～6か月頃）」ゴックン期の離乳のすすめ方【支援のポイント】参照                                        | 札幌市保育所等給食管理運営指針P.25 7「離乳中期（生後7～8か月頃）」モグモグ期の離乳のすすめ方【支援のポイント】参照                                                 | 札幌市保育所等給食管理運営指針P.27 8「離乳後期（生後9～11か月頃）」カミカミ期の離乳のすすめ方【支援のポイント】参照                                                       |
| 家庭・地域への働きかけ | ・生活リズムを整える大切さを知らせる。<br>・目安の哺乳量、適切な乳首の種類、穴の大きさ等を知らせる。<br>・展示食や資料等を使用し、離乳食の進め方と内容を知らせる。<br>・離乳に向けた準備等を、家庭と連携を取り、無理なく進める。 |                                                                                                      | ・手づかみ食べや食べこぼしで汚れるが、自分で食べる大切な過程であることを知らせる。<br>・咀嚼の大切さを知らせる。<br>・椅子に座らせる時の望ましい姿勢や具体的な食べさせ方（スプーンの使い方など）について知らせる。 | ・朝食の大切さを知らせる。                                                                                                        |
| 食育活動        | ・野菜の栽培、収穫<br>・季節の行事                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                      |
| 評価・反省       |                                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                                               |                                                                                                                      |

# 食育年間計画（１歳児）～食べる意欲と生活のリズムを整える～

|             | 12～14 か月頃                                                                                                                                                                                                                               | 15～17 か月頃                                                                                                                                  | 18～20 か月頃                                                                                                           | 21～23 か月頃                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ねらい         | ・様々な食べ物を見て、触れて、味わう経験を通して意欲的に食べようとする。                                                                                                                                                                                                    | ・様々な食べ物を見て、触れて、味わう経験を通して意欲的に食べようとする。                                                                                                       | ・様々な食べ物を見て、触れて、味わう経験を通して意欲的に食べようとする。                                                                                | ・様々な食べ物を見て、触れて、味わう経験を通して意欲的に食べようとする。                                                                                  |
| 内容          | ・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、歯ぐきの奥で噛みつぶして食べる。<br>・手づかみで食べたり、スプーンで食べたりしようとする。                                                                                                                                                          | ・自分の一口量を前歯で噛み取り、奥歯で噛みつぶして食べる。<br>・介助されながらスプーンを口に運び、食べる。<br>・コップを持ち、自分で飲む。                                                                  | ・よく噛んで食べる。<br>・スプーンやフォークを使って食べる。<br>・自分で皿を支えて食べようとする。<br>・苦手な食べ物を少しでも食べようとする。                                       | ・よく噛んで食べる。<br>・こぼしながらもスプーンやフォークを使って一人で食べる。                                                                            |
| 配慮事項        | ・子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて食品の量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮する。<br>・食べ方にムラが出てくる時期ではあるが、少しでも食べられるよう促し、食べられた時には褒めて自信につなげる。<br>・食具の使用は無理強いせず、手づかみ食べを十分にさせ、目と手と口の協応動作の発達と自分で食べたいという意欲を育てる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する                                               | ・食べ方にムラが出てくる時期ではあるが、少しでも食べられるよう促し、食べられた時には褒めて自信につなげる。<br>・食具の使用は無理強いせず、手づかみ食べを十分にさせ、目と手と口の協応動作の発達と自分で食べたいという意欲を育てる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する | ・食具を使って自分で食べるよう促す。<br>・好き嫌いをする子には、友達がおもしろそうに食べる姿を見せて、食べてみるよう促す。<br>・保育の中で食べ物に興味がもてる活動を取り入れる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する | ・食具を使って自分で食べるよう促す。<br>・苦手なものを食べられた時には、同じテーブルの子ども達と喜び、食べられたことを褒める。<br>・保育の中で食べ物に興味がもてる活動を取り入れる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する |
| 家庭・地域への働きかけ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整える大切さを知らせる。</li> <li>・展示食や資料等を使用し、量、内容等を知らせる。</li> <li>・朝食の大切さを知らせる。</li> <li>・卒乳の必要性や時期を知らせる。</li> <li>・家族で一緒に食べることの大切さを知らせる。</li> <li>・好きなものばかり与えず、苦手なものでも家族で食べる機会をつくるよう促す。</li> </ul> |                                                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| 食育活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の栽培、収穫</li> <li>・季節の行事</li> </ul>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| 評価・反省       |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                                                                       |
| 年間反省        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                                                                                       |



# 食育年間計画（2歳児）～食事を五感で味わい、自分で食べる意欲をもつ～

| 期           |      | I（４・５月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ⅱ（６・７・８・９月）                                                                                                                                        |     |
|-------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 食と健康        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。</li><li>・しっかり噛んで食べる。</li><li>・手洗いやエプロンの準備、食後の清拭やうがいなど、食事に関わる習慣を知る。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>・正しい手洗いの仕方を知る。</li><li>・手洗い、うがい、食後の清拭など、身の回りを清潔にし、食事に必要な活動を自分でしようとする。</li><li>・いろいろな食べ物を知り、進んで食べる。</li></ul> |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・食べ慣れた献立を取り入れる。</li><li>・給食に徐々に慣れていくよう、食材の切り方や盛り付けなどに配慮をする。</li><li>・個々に合った椅子とテーブルを使用する。</li></ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用する。</li><li>・食後の清拭やおしぼり、エプロンの片づけを園児と行う。</li><li>・過度に干渉せず見守り、食べられたら褒める。</li></ul>         |     |
| 食と人間関係      | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・みんなで挨拶をしてから食事をする。</li><li>・楽しい雰囲気の中で食べる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>・身近な大人や友達と一緒に楽しく食べる。</li></ul>                                                                               |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・みんな揃って挨拶をして食べるよう促す。</li><li>・保育士が献立について話題にするなど、食事に興味をもてるよう工夫する。</li><li>・楽しい会話から「食事は楽しいもの」と感じられる雰囲気をつくる。</li></ul>                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。</li></ul>                                                                   |     |
| 食と文化        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・椅子に座り、落ち着いて食べる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・スプーン、フォークの正しい使い方を知る。</li><li>・行事食を楽しむ。（七夕、十五夜）</li></ul>                                                    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・遊び食べをせず、前を向いて食べるよう促す。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>・声かけなどにより、食具の正しい使い方を知らせる。</li><li>・行事食を取り入れる。</li></ul>                                                      |     |
| いのちの育ちと食    | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・畑づくりに関心をもつ。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。</li><li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。</li></ul>                                       |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・絵本など視覚に訴える教材を使用して、畑づくりへの関心をもたせる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>・収穫物に触れさせることで、食材に興味をもたせる。</li></ul>                                                                          |     |
| 料理と食        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・食材に関心をもち、楽しく食べる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>・食材の名前に興味をもつ。</li></ul>                                                                                      |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・給食で提供される食材に興味関心をもたせる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設ける。</li></ul>                                                                         |     |
| 家庭・地域への働きかけ |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。</li><li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。</li><li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。</li><li>・家族と一緒に食事をする事の大切さを知らせる。</li><li>・大人が見本となり、食前食後の挨拶をするよう働きかける。</li><li>・行事食のいわれなどを知らせる。</li><li>・地産地消、旬の食材、食文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。</li><li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。</li></ul> |                                                                                                                                                    |     |
| 食育活動        |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・野菜の栽培</li><li>・手洗い教室（シロクマ忍者）</li><li>・七夕</li><li>・十五夜</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |     |
| 評価・反省       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |     |
|             |      | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 主 任                                                                                                                                                | 記入者 |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |     |
|             |      | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 主 任                                                                                                                                                | 記入者 |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |     |

## 食育年間計画（２歳児）

| 期           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ⅲ（１０・１１・１２月）                                                                                                                                                                                                                           | Ⅳ（１・２・３月）                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 食と健康        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。……………▶</li> <li>・しっかり噛んで食べる。……………▶</li> <li>・手洗いができるようになる。……………▶</li> <li>・手洗い、うがい、食後の清拭など、身の回りを清潔にし、食事に必要な活動を自分でしようとする。……………▶</li> <li>・いろいろな食べ物を知り、進んで食べる。……………▶</li> </ul> | ……………▶                                                                           |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用する。……………▶</li> <li>・食後の清拭やおしぼり、エプロンの片づけを見守り、必要に応じて援助する。……………▶</li> <li>・過度に干渉せず見守り、食べられたら褒める。……………▶</li> </ul>                                                              | ……………▶                                                                           |
| 食と人間関係      | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなで挨拶をしてから食事をする。……………▶</li> <li>・身近な大人や友達と一緒に楽しく食べる。……………▶</li> </ul>                                                                                                                         | ……………▶                                                                           |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんな揃って挨拶をして食べるよう促す。……………▶</li> <li>・保育士が献立について話題にするなど、食事に興味をもてるよう工夫する。……………▶</li> <li>・楽しい会話から「食事は楽しいもの」と感じられる雰囲気をつくる。……………▶</li> <li>・食材紹介や盛り付け補助などを通じ、栄養士や調理員との交流を図る。……………▶</li> </ul>       | ……………▶                                                                           |
| 食と文化        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スプーン、フォークを使い、上手に食べる。……………▶</li> <li>・行事食を楽しむ。（冬至、クリスマス）……………▶</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食を楽しむ。（七草、節分、ひな祭り）……………▶</li> </ul>    |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・声かけなどにより、食具を使って上手に食べられるよう促す。……………▶</li> <li>・行事食を取り入れる。……………▶</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・無理強いせず、食具の鉛筆持ちを徐々に知らせる。……………▶</li> </ul> |
| いのちの育ちと食    | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。……………▶</li> <li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。……………▶</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の大切さを知り、残さず食べようとする。……………▶</li> </ul>  |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・収穫物に触れさせることで、食材に興味をもたせる。……………▶</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物の大切さを知らせる。……………▶</li> </ul>           |
| 料理と食        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな料理を通し、食材や味付けを知る。……………▶</li> </ul>                                                                                                                                                         | ……………▶                                                                           |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設ける。……………▶</li> <li>・食事を五感で味わって食べるよう、声かけを工夫する。……………▶</li> </ul>                                                                                                           | ……………▶                                                                           |
| 家庭・地域への働きかけ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。</li> <li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。</li> <li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。</li> <li>・家族と一緒に食事をする事の大切さを知らせる。</li> <li>・大人が見本となり、食前食後の挨拶をするよう働きかける。</li> <li>・行事食のいわれや郷土食などを知らせる。</li> <li>・地産地消、旬の食材、文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。</li> <li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
| 食育活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬至</li> <li>・クリスマス</li> <li>・七草</li> <li>・節分</li> <li>・ひなまつり</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
| 評価・反省       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
|             | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 主 任                                                                                                                                                                                                                                    | 記入者                                                                              |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                   | 主 任                                                                              |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |



# 食育年間計画（３歳児）～食べ物への関心を深め、友達と楽しく食べる～

| 期           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | I（４・５月）                                                                                                               | II（６・７・８・９月）                                                                                                                                          |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食と健康        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いとうがいを行う。</li> <li>・よい姿勢で食べる。</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起き朝ごはんについて知る。</li> <li>・野菜に関心をもち、進んで食べようとする。</li> <li>・しっかり噛んで食べる。</li> <li>・自分から進んで様々な食べ物を味わう。</li> </ul> |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。</li> <li>・個々の体に合った椅子とテーブルを使用する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活を送る大切さを伝える。</li> <li>・歯の衛生と食事との関わりを知らせる。</li> <li>・個々に合った量が摂取できるよう配慮する。</li> </ul>                     |
| 食と人間関係      | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・マナーを知り、友達と一緒に楽しく食べる。                                                                                                 | ・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。                                                                                                                            |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と楽しく食べられる環境を作る。</li> <li>・食前後の挨拶が身に付くよう、繰り返し一緒に行う。</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。</li> <li>・食事のマナーを知らせる（食具を持っていない手で食器を持つ、口の中に食べ物を入れたままおしゃべりをしないなど）</li> </ul>   |
| 食と文化        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・スプーン、フォークを正しく持って食べる。（鉛筆持ち）。                                                                                          | ・行事食を楽しむ。（七夕、十五夜）                                                                                                                                     |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・食具の正しい持ち方を知らせる。                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の献立を例に食材や料理名を知らせる。</li> <li>・行事食を取り入れ、いわれなどを知らせる。</li> </ul>                                                |
| いのちの育ちと食    | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・畑づくりを楽しむ。                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。</li> <li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。</li> </ul>                                       |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・命の尊さや感謝の心を育てる。                                                                                                       | ・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。                                                                                                                          |
| 料理と食        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・食べ物に関心をもち、楽しく食べる。                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物に関心をもち、名前を覚える。</li> <li>・簡単な調理（皮むきなど）を経験する。</li> </ul>                                                     |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設ける。                                                                                            |                                                                                                                                                       |
| 家庭・地域への働きかけ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。</li> <li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。</li> <li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。</li> <li>・持参する主食について望ましい量と内容を知らせる。</li> <li>・家族と一緒に食事をすることの大切さを知らせる。</li> <li>・行事食のいわれなどを知らせる。</li> <li>・地産地消、旬の食材、食文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。</li> <li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。</li> </ul> |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |
| 食育活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の栽培、収穫</li> <li>・手洗い教室（シロクマ忍者）</li> <li>・七夕</li> <li>・十五夜</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |
| 評価・反省       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |
|             | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 主任                                                                                                                    | 記入者                                                                                                                                                   |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |

## 食育年間計画（3歳児）

| 期           |      | Ⅲ（10・11・12月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ⅳ（1・2・3月）                   |     |  |      |    |     |
|-------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|--|------|----|-----|
| 食と健康        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・手洗いとうがいを行う。</li><li>・早寝早起き朝ごはんについて知る。</li><li>・野菜に関心を持ち、進んで食べようとする。</li><li>・しっかり噛んで食べる。</li><li>・自分から進んで様々な食べ物を味わう。</li></ul>                                                                                                                                              |                             |     |  |      |    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。</li><li>・規則正しい生活を送る大切さを伝える。</li><li>・個々に合った量が摂取できるよう配慮する。</li></ul>                                                                                                                                                                      |                             |     |  |      |    |     |
| 食と人間関係      | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・マナーを知り、友達と一緒に楽しく食べる。</li><li>・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。</li></ul>                                                                                                                                                                                                           |                             |     |  |      |    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。</li><li>・食事のマナーを知らせる（食具を持っていない手で食器をもつ、口の中に食べ物を入れたままおしゃべりをしないなど）</li></ul>                                                                                                                                                                   |                             |     |  |      |    |     |
| 食と文化        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・スプーン、フォークを正しく使い、こぼさず食べる。</li><li>・食器の正しい並べ方を知る。</li><li>・行事食を楽しむ。（冬至、クリスマス）</li></ul>                                                                                                                                                                                       | ・行事食を楽しむ。（七草、節分、ひな祭り）       |     |  |      |    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・声かけなどにより、食具を正しく使って一人でこぼさず食べられるよう促す。</li><li>・給食の献立を例に食材や料理名を知らせる。</li><li>・行事食を取り入れ、いわれなどを知らせる。</li></ul>                                                                                                                                                                   |                             |     |  |      |    |     |
| いのちの育ちと食    | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。</li><li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。</li></ul>                                                                                                                                                                                                       | ・食べ物にも命があることを知り、大切に食べようとする。 |     |  |      |    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・命の尊さや感謝の心を育てる。</li><li>・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。</li></ul>                                                                                                                                                                                                               |                             |     |  |      |    |     |
| 料理と食        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・食べ物に関心を持ち、名前を覚える。</li><li>・簡単な調理（皮むきなど）を経験する。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                     |                             |     |  |      |    |     |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設け、関心をもたせる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                  |                             |     |  |      |    |     |
| 家庭・地域への働きかけ |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。</li><li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。</li><li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。</li><li>・家族と一緒に食事をする事の大切さを知らせる。</li><li>・行事食のいわれや郷土食などを知らせる。</li><li>・地産地消、旬の食材、文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。</li><li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。</li></ul> |                             |     |  |      |    |     |
| 食育活動        |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・冬至</li><li>・クリスマス</li><li>・七草</li><li>・節分</li><li>・ひなまつり</li></ul>                                                                                                                                                                                                          |                             |     |  |      |    |     |
| 評価・反省       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |     |  |      |    |     |
|             |      | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 主任                          | 記入者 |  | 保育係長 | 主任 | 記入者 |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |     |  |      |    |     |



# 食育年間計画（４歳児）～苦手な食べ物を徐々に克服し、食事のマナーを守って楽しく食べる～

| 期           |      | I（４・５月）                                                                                                                                                                                                                                                         | II（６・７・８・９月）                                                                                                                             |     |      |    |     |
|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|----|-----|
| 食と健康        | 内容   | ・手洗いとうがいの必要性が分かり、進んで上手に行う。<br>・よい姿勢で食べる。                                                                                                                                                                                                                        | ・早寝早起き朝ごはんの大切さを理解する。<br>・野菜摂取の必要性について知る。<br>・苦手なものも食べてみようとする。<br>・自分の食べられる量を知り、加減して調整できるようになる。                                           |     |      |    |     |
|             | 配慮事項 | ・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する。                                                                                                                                                                                                     | ・朝食の大切さと規則正しい生活を送る必要性を伝える。<br>・野菜摂取の大切さを伝える。<br>・歯の衛生と食事との関わりを知らせる。<br>・おかわりを用意するなど個々に合った量が摂取できるよう配慮する。<br>・苦手なものでも食べられるよう働きかける。         |     |      |    |     |
| 食と人間関係      | 内容   | ・マナーを知り、友達と気持ちよく食事をする。<br>・友達と一緒に楽しく食べる。                                                                                                                                                                                                                        | ・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。                                                                                                               |     |      |    |     |
|             | 配慮事項 | ・食事のマナーを知らせる。                                                                                                                                                                                                                                                   | ・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。<br>・給食時に献立名の紹介や食前の挨拶をする場を設ける。                                                                           |     |      |    |     |
| 食と文化        | 内容   | ・食器の正しい並べ方を知る。                                                                                                                                                                                                                                                  | ・食器を正しく並べることができる。<br>・食材や料理の名前を知る。<br>・主食、主菜、副菜を交互に食べる。<br>・北海道産の旬の食材に関心をもち、味わう。<br>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（七夕、十五夜）                           |     |      |    |     |
|             | 配慮事項 | ・ポスターを掲示するなどして、正しい食器の並べ方を知らせる。                                                                                                                                                                                                                                  | ・食事のマナーの大切さを伝える。<br>・地産地消を意識し、食材を紹介する。<br>・行事食を取り入れ、いわれなどを知らせる。                                                                          |     |      |    |     |
| いのちの育ちと食    | 内容   | ・畑づくりを楽しむ。                                                                                                                                                                                                                                                      | ・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。<br>・命をいただくことの大切さを知り、感謝の気持ちをもつ。<br>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。<br>・食材には旬があることを知る。                                |     |      |    |     |
|             | 配慮事項 | ・命の尊さや感謝の心を育てる。                                                                                                                                                                                                                                                 | ・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。                                                                                                             |     |      |    |     |
| 料理と食        | 内容   | ・食材に関心をもち、楽しんで味わう。                                                                                                                                                                                                                                              | ・収穫物を調理し、食べる経験を通して、食材に関心をもつ。<br>・友達と協力して調理することで、料理の楽しさを実感し達成感を味わう。<br>・調理経験を通して、普段料理を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつ。<br>・クッキングの約束事（手洗い、身支度、安全など）を知る。 |     |      |    |     |
|             | 配慮事項 | ・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設け、関心をもたせる。                                                                                                                                                                                                                               | ・調理活動や食材に触れる機会を設ける。<br>・包丁など調理器具の安全な扱い方を知らせる。                                                                                            |     |      |    |     |
| 家庭・地域への働きかけ |      | ・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。<br>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。<br>・望ましい水分補給の方法について知らせる。<br>・持参する主食について望ましい量と内容を知らせる。<br>・家族と一緒に食事をすることの大切さを知らせる。<br>・行事食のいわれなどを知らせる。<br>・地産地消、旬の食材、食文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。<br>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。 |                                                                                                                                          |     |      |    |     |
| 食育活動        |      | ・野菜の栽培、収穫<br>・手洗い教室（シロクマ忍者）<br>・七夕<br>・十五夜                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                          |     |      |    |     |
| 評価・反省       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |     |      |    |     |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |     |      |    |     |
|             |      | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                            | 主任                                                                                                                                       | 記入者 | 保育係長 | 主任 | 記入者 |

## 食育年間計画（４歳児）

| 期           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ⅲ（10・11・12月）                                                                                                                                                                                                                                            | Ⅳ（1・2・3月）                                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 食と健康        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いとうがいが必要性が分かり、進んで上手に行う。</li> <li>・早寝早起き朝ごはんの大切さを理解する。</li> <li>・好き嫌いをなく食べようとする。</li> <li>・食べ物と栄養について関心をもつ。</li> <li>・自分の食べられる量を知り、加減して調整できるようになる。</li> </ul>                                                  |                                                                                  |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「しろくま忍者の手あらいソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。</li> <li>・朝食の大切さと規則正しい生活を送る必要性を伝える。</li> <li>・給食の献立を例に、食材の働きについて知らせる。</li> <li>・苦手な物でも食べようとする姿を認め、様々な食べ物を食べる事の大切さを知らせる。</li> <li>・おかわりを用意するなど個々にあった量が摂取できるよう配慮する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪に負けない体づくりと食事の関係について知らせる。</li> </ul>    |
| 食と人間関係      | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・マナーを知り、友達と気持ちよく食事をする。</li> <li>・友達と一緒に楽しく食べる。</li> <li>・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。</li> </ul>                                                                                                                    |                                                                                  |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーを知らせる。</li> <li>・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。</li> <li>・給食時に献立名の紹介や食前の挨拶をする場を設ける。</li> </ul>                                                                                                           |                                                                                  |
| 食と文化        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・はしの正しい持ち方を知る。</li> <li>・食器を正しく並べることができる。</li> <li>・食材や料理の名前を知る。</li> <li>・主食、主菜、副菜を交互に食べる。</li> <li>・北海道産の旬の食材に関心をもち、味わう。</li> <li>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（冬至、クリスマス）</li> <li>・郷土料理を知り、味わう。</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・はしを使う練習をする。</li> </ul>                   |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・正しく鉛筆を持つことが、正しいはしの持ち方につながることを知らせる。</li> <li>・ポスターを掲示するなどして、正しい食器の並べ方を知らせる。</li> <li>・食事のマナーの大切さを伝える。</li> <li>・地産地消を意識し、食材を紹介する。</li> <li>・行事食、郷土料理を取り入れ、いわれなどを知らせる。</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（七草、節分、ひな祭り）</li> </ul> |
| いのちの育ちと食    | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。</li> <li>・命をいただくことの大切さを知り、感謝の気持ちをもつ。</li> <li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。</li> <li>・食材には旬があることを知る。</li> </ul>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食を通じて、自分も含めた命を大切にすること。</li> </ul>        |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・命の尊さや感謝の心を育てる。</li> <li>・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。</li> </ul>                                                                                                                                                 |                                                                                  |
| 料理と食        | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな料理を通じ、食材に目を向ける。</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |
|             | 配慮事項                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設け、関心をもたせる。</li> </ul>                                                                                                                                                                     |                                                                                  |
| 家庭・地域への働きかけ | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。</li> <li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。</li> <li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。</li> <li>・家族で一緒に食事をする事の大切さを知らせる。</li> <li>・行事食のいわれや郷土食などを知らせる。</li> <li>・地産地消、旬の食材、文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。</li> <li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |
| 食育活動        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冬至</li> <li>・クリスマス</li> <li>・七草</li> <li>・節分</li> <li>・ひなまつり</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |
| 評価・反省       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |
|             | 保育係長                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 主任                                                                                                                                                                                                                                                      | 記入者                                                                              |
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |

# 食育年間計画（５歳児）～食物と身体の関係について知り、感謝の気持ちをもつ～

| 期           |      | I（４・５月）                                                                                                                                                                                                                                                         | Ⅱ（６・７・８・９月）                                                                                                                              |  |           |  |  |  |
|-------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|--|--|
| 食と健康        | 内容   | ・手洗いとうがいの必要性が分かり、進んで上手に行う。<br>・よい姿勢で食べる。                                                                                                                                                                                                                        | ・早寝早起き朝ごはんの大切さを理解し、自ら実践しようとする。<br>・野菜摂取の必要性について知る。<br>・自分が食べられる量に調整し、一定の時間内に食べる。                                                         |  |           |  |  |  |
|             | 配慮事項 | ・「しろくま忍者の手あいソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。<br>・個々に合った椅子とテーブルを使用する。                                                                                                                                                                                                      | ・朝食の大切さと規則正しい生活を送る必要性を伝える。<br>・野菜摂取の大切さを伝える。<br>・歯の衛生と食事との関わりを知らせる。<br>・おかわりを用意するなど、個々に合った量が摂取できるように配慮する。                                |  |           |  |  |  |
| 食と人間関係      | 内容   | ・マナーを理解し、友達と気持ちよく食事をする。<br>・友達と一緒に楽しく食べる。                                                                                                                                                                                                                       | ・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。                                                                                                               |  |           |  |  |  |
|             | 配慮事項 | ・食事のマナーを知らせる。                                                                                                                                                                                                                                                   | ・食材紹介や盛り付け補助等を通じ、栄養士や調理員との交流を図る。<br>・当番が献立名の紹介や食前の挨拶をする場を設け、関わりをもたせる。                                                                    |  |           |  |  |  |
| 食と文化        | 内容   | ・はしを正しく持ち、食べてみようとする。<br>・食器を正しく並べる。<br>・食材や料理の名前について知る。                                                                                                                                                                                                         | ・食材や料理の名前と調理方法を知る。<br>・主食、主菜、副菜を交互に食べる。<br>・北海道産の旬の食材に関心をもち、味わう。<br>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（七夕、十五夜）                                           |  |           |  |  |  |
|             | 配慮事項 | ・ポスターを掲示するなどして、はしの正しい持ち方を知らせる。                                                                                                                                                                                                                                  | ・食事のマナーの大切さを伝える。<br>・地産地消を意識し、食材を紹介する。<br>・行事食を取り入れ、いわれなどを知らせる。                                                                          |  |           |  |  |  |
| いのちの育ちと食    | 内容   | ・畑づくりを楽しむ。                                                                                                                                                                                                                                                      | ・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。<br>・命をいただくことの大切さを知り、感謝の気持ちをもつ。<br>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。<br>・食材には旬があることを知る。                                |  |           |  |  |  |
|             | 配慮事項 | ・命の尊さや感謝の心を育てる。                                                                                                                                                                                                                                                 | ・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。                                                                                                             |  |           |  |  |  |
| 料理と食        | 内容   | ・食材に関心をもち、楽しんで味わう。                                                                                                                                                                                                                                              | ・収穫物を調理し、食べる経験を通して、食材に関心をもつ。<br>・友達と協力して調理することで、料理の楽しさを実感し達成感を味わう。<br>・調理経験を通して、普段料理を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつ。<br>・クッキングの約束事（手洗い、身支度、安全など）を知る。 |  |           |  |  |  |
|             | 配慮事項 | ・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設け、関心をもたせる。                                                                                                                                                                                                                               | ・調理活動や食材に触れる機会を設ける。<br>・包丁など調理器具の安全な扱い方を知らせる。                                                                                            |  |           |  |  |  |
| 家庭・地域への働きかけ |      | ・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。<br>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。<br>・望ましい水分補給の方法について知らせる。<br>・持参する主食について望ましい量と内容を知らせる。<br>・家族で一緒に食事をするものの大切さを知らせる。<br>・行事食のいわれなどを知らせる。<br>・地産地消、旬の食材、食文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。<br>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。 |                                                                                                                                          |  |           |  |  |  |
| 食育活動        |      | ・野菜の栽培、収穫<br>・手洗い教室（シロクマ忍者）<br>・七夕<br><br>・十五夜                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          |  |           |  |  |  |
| 評価・反省       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |  |           |  |  |  |
|             |      | 保育係長主任記入者                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |  | 保育係長主任記入者 |  |  |  |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |  |           |  |  |  |

# 食育年間計画（５歳児）

| 期           |      | Ⅲ（10・11・12月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ⅳ（1・2・3月）                                                                                                                  |    |     |  |
|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|--|
| 食と健康        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・手洗いとうがいの必要性が分かり、進んで上手に行う。……………▶</li><li>・早寝早起き朝ごはんの大切さを理解し、自ら実践しようとする。……………▶</li><li>・自分が食べられる量に調整し、一定の時間内に食べる。……………▶</li><li>・食べ物と体の関係に関心をもつ。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                         | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・「しろくま忍者の手洗いソング」を活用し、手洗いの大切さを知らせる。……………▶</li><li>・朝食の大切さと規則正しい生活を送る必要性を伝える。……………▶</li><li>・給食の献立を例に、食材の動きについて知らせる。……………▶</li><li>・おかわりを用意するなど、個々に合った量が摂取できるように配慮する。……………▶</li></ul>                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>・就学を見越し、早寝早起き朝ごはんの必要性を伝える。……………▶</li><li>・風邪に負けない体づくりと食事の関係について知らせる。……………▶</li></ul> |    |     |  |
| 食と人間関係      | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・マナーを理解し、友達と気持ちよく食事をする。……………▶</li><li>・友達と一緒に楽しく食べる。……………▶</li><li>・給食に関わる人との交流を通じ、感謝の気持ちをもつ。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                                           | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・食材紹介や盛り付け補助などを通じ、栄養士や調理員との交流を図る。……………▶</li><li>・食事のマナーを知らせる。……………▶</li><li>・当番が献立名の紹介や食前の挨拶をする場を設け、関わりをもたせる。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                           | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
| 食と文化        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・はしを正しく持って食べる。……………▶</li><li>・食器を正しく並べる。……………▶</li><li>・食材や料理の名前と調理方法を知る。……………▶</li><li>・主食、主菜、副菜を交互に食べる。……………▶</li><li>・北海道産の旬の食材に関心をもち、味わう。……………▶</li><li>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（冬至、クリスマス）……………▶</li><li>・郷土料理を知り、味わう。……………▶</li></ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>・行事の意味を知り、行事食を楽しむ。（七草、節分、ひな祭り）……………▶</li></ul>                                       |    |     |  |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・食事のマナーの大切さを伝える。……………▶</li><li>・地産地消を意識し、食材を紹介する。……………▶</li><li>・行事食、郷土料理を取り入れ、いわれなどを知らせる。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                                              | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
| いのちの育ちと食    | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・作物を栽培しながら生長を観察し、興味関心をもつ。……………▶</li><li>・命をいただくことの大切さを知り、感謝の気持ちをもつ。……………▶</li><li>・育てた作物の収穫を喜び、自分で育てた作物を味わう。……………▶</li><li>・食材には旬があることを知る。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・食を通じて、自分も含めた命を大切にする。……………▶</li></ul>                                                |    |     |  |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・命の尊さや感謝の心を育てる。……………▶</li><li>・野菜の栽培や収穫を通じ、野菜に関心をもてるようにする。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                              | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
| 料理と食        | 内容   | <ul style="list-style-type: none"><li>・いろいろな料理を通し、食材に目を向ける。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
|             | 配慮事項 | <ul style="list-style-type: none"><li>・身近な食材を見せたり触れさせたりする機会を設け、関心をもたせる。……………▶</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | ……………▶                                                                                                                     |    |     |  |
| 家庭・地域への働きかけ |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・手洗いの大切さと正しい方法を知らせ、習慣になるよう働きかける。……………▶</li><li>・早寝早起き朝ごはんの必要性を知らせる。……………▶</li><li>・望ましい水分補給の方法について知らせる。……………▶</li><li>・家族で一緒に食事をするものの大切さを知らせる。……………▶</li><li>・行事食のいわれや郷土食などを知らせる。……………▶</li><li>・地産地消、旬の食材、文化、食の安全（弁当の衛生管理、食中毒予防）などに関する情報を提供する。……………▶</li><li>・家庭での簡単な手伝いや一緒に買い物をするなど、食に関わる体験ができるよう勧める。……………▶</li></ul> |                                                                                                                            |    |     |  |
| 食育活動        |      | <ul style="list-style-type: none"><li>・冬至</li><li>・クリスマス</li><li>・七草</li><li>・節分</li><li>・ひなまつり</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |    |     |  |
| 評価・反省       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |    |     |  |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 保育係長                                                                                                                       | 主任 | 記入者 |  |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |    |     |  |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 保育係長                                                                                                                       | 主任 | 記入者 |  |
|             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |    |     |  |