

令和 6年度 食育計画

目 標		お腹がすくリズムの持てることも 食べたいもの、好きなものが増えることも 食事を楽しみ、一緒に食べたい人がいることも 食事づくりや準備に関わることも 食べ物を話題にすることも		●栄養バランスを考えた自園給食の提供 ●菜園作りの実施 ●食育活動の実施 ●行事食の提供 ●クッキングの実施 ●給食試食(保育参加時)の実施	
		1期(4月～6月)	2期(7月～9月)	3期(10月～12月)	5期(1月～3月)
未満児	ねらい	①お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ②色々な食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して、自分で食べようとする。			
0歳児	内容	・お腹がすき、ミルクを飲み、離乳食を喜んで食べ、心地良い生活を送る ・色々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。 ・自分で食べたり、保育士に食べさせてもらったりしながら喜んで食べる。			
1歳児	内容	・様々な食材を見る、触れる、噛んで味わう経験を通して、自分で食べようとする。	・色々な食材に興味をもち手づかみやスプーンで食べようとする。	・様々な食品に慣れ、苦手な物でもすこしづつ食べようとする。	・色々な食べ物に興味を持ち、スプーンやフォークを使って自分で食べようとする。
2歳児	内容	楽しい雰囲気の中で、友達や保育者と一緒に楽しく食べる。	・よく噛んで食べる。 ・スプーンやフォークを使い分けて食べる。	・好き嫌いが出てくるが、促されて様々な食材を食べようとする。	・スプーン・フォークを使って自分で食べる。
以上児	ねらい	①様々な食材や料理に興味をもち、取り入れようとする。 ②栽培、調理を通して食への関心を持つ ③身近な食材を使って調理を楽しみ食生活を豊かにする。			
3歳児	内容	・保育士や友達と一緒に楽しく食べる。 ・スプーン、フォークを持って自分で食べる。 ・食事の挨拶をし、食器に手を添え、姿勢よく食べる。	・色々な食べ物に興味を持つ。 ・主食とおかずをバランス良く食べる。	・身近な食材に関心を持ち、色々な食品を食べようとする。	・色々な食べ物の名前を覚える。 ・保育者と共に食器の扱い方を知り、片付けてみる。
4歳児	内容	・野菜の苗を世話することで、食材に興味を持つ ・自分の食べられる量を知り、味わって食べる	・夏野菜の生長を見守り、収穫を楽しみ味わう ・食器や箸の置き方などのマナーを知る ・料理を作る様子を見たり、作る人に関心を持ったりする。	・栽培や調理活動を通して、食べ慣れないものや苦手なものも食べてみようとする。 ・箸の使い方を知り、箸を使って食べようとする。 ・簡単な調理体験をする。	・食事に必要な基本的な生活習慣や態度を身につける ・自分の体と食べることに興味を持ち、苦手なものも意識して食べようとする ・食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを持つ。
5歳児	内容	・身近な人と楽しみながら、食事のマナーを守って食べる。 ・箸を正しく持って食べる。 ・自分たちで食事の準備、後片付けをする。	・栽培、収穫した野菜に興味を持ち、食べ物の大切にする。 ・自分の体に必要な食品の種類や働きを知る。 ・食事の準備、片付けをする。	・主食、おかず、汁をバランス良く食べる。 ・食べ物と体の関係について学び、関心を持つ。	・食べ物に対する感謝の気持ちをもつ。 ・自分の体に関心を持ち、必要な食品を進んで摂ろうとする。 ・時間を意識して食べる。
旬の食材		たけのこ、春キャベツ、菜の花、新茶、新じゃが芋、絹さや、アスパラガス、苺	かぼちゃ、鰯、ピーマン、とうもろこし、オクラ、きゅうり、冬瓜、すいか、メロン、梨、なす、ズッキーニ、トマト、スナッPEndウ	さつま芋、柿、ごぼう、しめじ、まいたけ、里芋、春菊、鮭、なす	白菜、大根、小松菜、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、ぶり、たら、長葱、デコボン、みかん
行事食		あじさいゼリー	七夕会食 十五夜団子	冬至(かぼちゃ) クリスマスケーキ	紅白なます 松風焼 七草粥・鏡開き(お汁粉) 節分(ししゃもフライ)
郷土料理		みそポテト・にんじんしりしり	五平餅	ちゃんちゃん焼き	ほうとうどん
調理体験		・筍の皮むき ・玉ねぎの皮むき	・とうもろこしの皮むき ・夏野菜のクッキング	・さつま芋クッキング	・おやつ作り
家庭との連携			・家庭での食事関する個々の状況を保護者と共有する。 ・給食だよりや掲示により、保育所の食事に関する情報提供をする。 ・保育参加時の給食見学、サンプル展示・レシピ配布等を行い食への関心を高め、食の大切さを共有する。	地域との連携	・地元の有機野菜の会から筍・とうもろこしを購入。 ・農業交流センターと連絡をとり、さつま芋の栽培から収穫までの農業体験をさせてもらう。 ・産業振興課より鶴ヶ島産の狭山茶を購入しおやつに使用。
評価・反省					

令和 6年度 食育計画

富士見保育所

目標		お腹がすくリズムの持てる 食べたいもの、好きなものが増える 食事を楽しみ、一緒に食べたい人がある 食事づくりや準備に関わる 食べ物を話題にする		●栄養バランスを考えた自園給食の提供 ●菜園作りの実施 ●食育活動の実施 ●行事食の提供 ●クッキングの実施 ●給食試食(保育参加時)の実施	
		1期(4月～6月)	2期(7月～9月)	3期(10月～12月)	5期(1月～3月)
未満児	ねらい	①お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ②色々な食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して、自分で食べようとする。			
0歳児	内容	・お腹がすき、ミルクを飲み、離乳食を喜んで食べ、心地良い生活を送る ・色々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。 ・自分で食べたり、保育士に食べさせてもらったりしながら喜んで食べる。			
1歳児	内容	様々な食材を見る、触れる、噛んで味わう経験を通して、自分で食べようとする。	・色々な食材に興味をもち手づかみやスプーンで食べようとする。	・様々な食品に慣れ、苦手な物でもすこしづつ食べようとする。	・色々な食べ物に興味を持ち、スプーンやフォークを使って自分で食べようとする。
2歳児	内容	楽しい雰囲気の中で、友達や保育者と一緒に楽しく食べる。	・様々な食材に興味を持ち、よく噛んで食べる。	・スプーンやフォークを使い分けて食べる。	・友達と一緒に食べる楽しさを知り、好きな食べ物が増える。
以上児	ねらい	①様々な食材や料理に興味をもち、取り入れようとする。 ②栽培、調理を通して食への関心を持つ ③身近な食材を使って調理を楽しみ食生活を豊かにする。			
3歳児	内容	・保育士や友達と食事をする事を喜ぶ。 ・食事の基本的なマナーや態度を身につける。	・スプーン・フォークを持ち、食器に手を添えて食べる。	・身近な食材に関心を持ち、色々な食品を食べようとする。	・噛む事の大切さを知る。 ・スプーン・フォークを持ち、食器に手を添えて食べる。
4歳児	内容	・野菜の苗を世話をすることで、食材に興味を持つ ・自分の食べきれる量を知り、味わって食べる	・夏野菜の生長を見守り、収穫を楽しみ味わう ・食器や箸の置き方などのマナーを知る ・料理を作る様子を見たり、作る人に関心を持ったりする	・栽培や調理活動を通して、食べ慣れないものや苦手なものも食べてみようとする ・自分の箸を使って食べることを楽しむ	・楽しく食事をしながら、食事に必要な基本的な生活習慣や態度を身につける ・自分の体と食べることに興味を持ち、苦手なものも意識して食べようとする
5歳児	内容	・身近な人と楽しみながら、食事のマナーや正しい箸の持ち方で食べる。 ・時間に見通しをもって食べる。	・野菜の栽培や収穫を通して、食のサイクルに興味をもつ。 ・自分の体に必要な食品の種類や働きを知る。	・食べ物と体の関係に興味を持ち、取り入れようとする。	・正しい箸の持ち方やマナーで食事をする。
旬の食材	旬の食材	たけのこ、春キャベツ、菜の花、新茶、新じゃが芋、絹さや、アスパラガス、苺	かぼちゃ、鰯、ピーマン、とうもろこし、オクラ、きゅうり、冬瓜、すいか、メロン、梨、なす、ズッキーニ、トマト、スナッPEndウ	さつまいも、柿、ごぼう、しめじ、まいたけ、里芋、春菊、鮭、なす	白菜、大根、小松菜、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、ぶり、たら、長葱、デコボン、みかん
行事食	行事食		七夕 十五夜	クリスマス	七草・鏡開き 節分 バレンタイン ひな祭り
郷土食	郷土料理	鶴茶ん		五平餅	
	地域との連携	・芋掘り ・鶴ヶ島ゆうきの会の食材使用(トウモロコシ、タケノコ等) ・工場見学(明治製菓)		家庭との連携 ・給食日より、献立表の発行 ・連絡帳などでこどもの食事内容や様子を共有 ・給食サンプルの展示 ・人気の給食レシピ掲示	・保育参加時の給食試食
	評価・反省				