

2023年度 年間食育計画Ⅰ

期 別	Ⅰ期（4～5月）		Ⅱ期（6～8月）			Ⅲ期（9～12月）				Ⅳ期（1～3月）		
ねらい	雰囲気・食事に慣れ、健康に関心を持つ		多くの食品に出会い親しむ			食習慣・マナーを身に付ける				食事の楽しさ・大切さを知る		
	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
目 標	元気にあそんで「いただきます」おいしく食べて「ごちそうさま」	頭スッキリ体ゲンキパワーのみなもと 朝ごはん	よく噛んで元気な体 食事が決め手	食べ物の育ちを感じて 楽しい時間	朝・昼・晩きちんと食べて 夏バテ予防！	心も体も大きく育て 実りの秋	収穫の秋 感謝の気持ちで 楽しい食事	体にやさしい和食を おいしく味わおう	気持ちよく食事ができるマナーを身に付けよう	規則正しい生活リズムで バイキンバイバイ	バランスの良い食事で寒さに 負けない体作り	おいしく食べて 笑顔いっぱい
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> ランチルームでのルールがわかり、30回噛む量を口に入れ、時間内に食べる。 		<ul style="list-style-type: none"> 『3つの仲間』や旬の食材の動きを知る。 野菜の栽培、収穫を通して食への関心を高める。 			<ul style="list-style-type: none"> 箸の持ち方に自分で気づき、正しい持ち方で食べる。 食べ物に関心を持ち、簡単な料理の名前を覚える。 				<ul style="list-style-type: none"> 正しい箸の持ち方で、つまめる物はつまんで食べる。 配膳する。（トレーで運ぶ） 自分が食べられる量を知る。 		
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> 30回噛むことを覚える。 30回噛める量を口に入れる。 遊びを通して正しい箸の持ち方に慣れる 		<ul style="list-style-type: none"> 箸・スプーンを併用して食べる。 『3つの仲間』を通して、食材の種類やバランスに関心を持つ。 野菜の栽培、収穫を通して食への関心を深める。 			<ul style="list-style-type: none"> スプーンの併用を止め、箸での食事に慣れる。 食器を持って口元まで運び、箸を使っても30回噛む量を口に入れて食べる。 ごはんやごちそうを集めながら食べる。 				<ul style="list-style-type: none"> 固定した箸の上に食材をのせて食べる。（箸の先は開かない） ごちそうに入っている食材の名前を知る。 コンポストに入れる野菜の皮に興味を持つ。 		
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> 正しいスプーンの持ち方ですくって食べる。 減らしてほしい食材や量を伝えることができる。 		<ul style="list-style-type: none"> 食材が『3つの仲間』に分かれることを知る。 野菜の栽培、収穫を通して食べものに関心を持つ。 			<ul style="list-style-type: none"> 食器を持って口元まで運び、スプーンでかき入れて食べる。 				<ul style="list-style-type: none"> 正しい箸の持ち方を見て、知る。 30回噛むことを知る。 食べ終わった食器を片付け始める。 		
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> 食前食後の挨拶を自分からする。 スプーンを上握りから下握りに移行していく。 正しい食器の持ち方を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> 苦手なものも励まされながら少しずつ自分で食べようとする。 エプロンを付けずに食べることができる。 正しいスプーンの持ち方につながるように、指先を使った遊びを多く取り入れる。スプーンを下握りで持って食べる。 			<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで何でも食べようとする。 正しいスプーンの持ち方を知る。 お弁当包みを遊びの中で繰り返し覚えていく。 				<ul style="list-style-type: none"> 以上児の食事の雰囲気慣れる。 食べ終わった食器を重ね『ごちそうさまの形』にすることを覚える。 食器の配膳位置を知る。（ランチョンマット使用） 		
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> 新しい食事環境に慣れる。 介助されながらスプーンを使って自分で食べようとする。（上握り） 食前食後の挨拶を保育者と一緒にする。 		<ul style="list-style-type: none"> 食器を押さえ、スプーンですくって口に運んで食べる。 介助されながらも苦手なものも少しずつ食べようとする。 			<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べようとする。 自分でイスをひいて座ることを知る。 エプロンを自分でつけようとする。 食器を持って食べることを知る。 				<ul style="list-style-type: none"> スプーンを上握りから下握りに移行していく。 		
0歳児	6か月未満		6か月 ～ 9か月			9か月 ～ 1歳3か月				1歳3か月 ～		
	<ul style="list-style-type: none"> 母乳、ミルクを飲む 		<ul style="list-style-type: none"> ひとりひとりの子供の状態に応じて、離乳を開始する 生活のリズムがだんだんできてくる。 手づかみでも自分で食べようとする意欲が育つ。 食前食後の挨拶を大人と一緒にこないながら覚える。 			<ul style="list-style-type: none"> スプーンを持ちながらも手づかみで食べる。 咀嚼を促し、子どもが自分から食べようとする意欲を大切にする。 ストローやマグ、コップを使って、水分を摂るようになる。 スティック野菜などから前歯でかじり取ることを覚える。 				<ul style="list-style-type: none"> 介助されながらスプーンやフォークを使って自分で食べようとする。（上握り） 様々な食品や調理形態に慣れながら、幼児食へ移行していく。 		
アレルギー児	食事開始へのアプローチ					食事のとり方への配慮				環境設定		
	<ul style="list-style-type: none"> 診断書の提出 食事に配慮、管理が必要と診断されている場合、『生活管理指導表』『食物アレルギーに関する調査表』を提出してもらう。 保護者との面談を実施し、詳細の確認をする。 『個別取り組みプラン』を作成後、保護者の確認をとる。（必要に応じて修正） 					<ul style="list-style-type: none"> 食器やトレーの色を変え、食べ間違えないようにする。 おかわりがある場合は、個別化し、配膳も必ず担任が行う。 				<ul style="list-style-type: none"> 食べこぼしは放置せず、常に衛生面に気をつける。 席に余裕を持たせ、他児の食事に手が届かないようにする。 職員が食事を一緒にしない場合、保育室には置かない。 		