

2026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	朝・昼・晩 きちんと食べて 夏バテ予防！	食べ物の育ちを 感じて 楽しい時間	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"> ・30回噛む量を口に入れ、よく噛んで食べる ・野菜の栽培、収穫、下処理を通して食への関心を高める。 		<ul style="list-style-type: none"> ・『3つの仲間』や旬の食材の働きを知る。 ・下処理など調理の体験を通して食への興味を広げていく 			<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物に関心を持ち、料理の名前を覚えていく ・食事のマナーを守りながら食事を楽しむ 				<ul style="list-style-type: none"> ・就学に向けて時間の目安を伝える。 ・食べ物の大切さや感謝する気持ちを持ち命の大切さに気付く 		
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。 		<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の栽培、収穫、下処理を通して食への関心を深める。 ・『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。 			<ul style="list-style-type: none"> ・副菜を自分で盛り付けながら食べられる量を知る。 ・ごはんやごちそうを集めながら食べる。 				<ul style="list-style-type: none"> ・ごちそうに入っている食材の名前を覚える。 		
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べる ・お弁当包みを繰り返し覚えていく。 ・食事の準備等促されながらも、やり方を少しずつ覚えていく 		<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の栽培、収穫、下処理を通して食べものに関心を持つ。 ・配膳する。（副菜をトレーで運ぶ） ・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。 ・食材の名前を知る。 				<ul style="list-style-type: none"> ・30回噛むことを知る。 ・配膳する。（汁物もトレーで運ぶ） 		
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食前後の挨拶を自分からする。 ・励まされながら少しずつ自分で食べようとする。 ・正しい食器の持ち方を知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・エプロンを付けずに食べることができる。 			<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで何でも食べようとする。 ・お弁当包みに向けた遊びを取り入れていく 				<ul style="list-style-type: none"> ・食器の配膳位置を知る。 		
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食前後の挨拶を保育者と一緒にする。 ・エプロンを自分でつけようとする。 ・スプーンを使って自分で食べようとする。 ・さまざまな食品や調理形態に慣れる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・介助されながらも様々な食材を少しずつ食べようとする。 ・食べ終わった食器を重ね『ごちそうさまの形』にすることを知る。 ・食べ終わった食器を片付ける。 			<ul style="list-style-type: none"> ・自分でイスをひいて、テーブルに向って座ることを知る。 ・よく噛んで食べようとする。 				<ul style="list-style-type: none"> ・食器を持って食べる。 		
0歳児	6カ月未満		6カ月 ～ 9カ月			9カ月 ～ 1歳6カ月				1歳6カ月 ～		
	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳、ミルクを飲む ・離乳食開始前に少しずつスプーンに慣れていく 		<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。 ・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。 		