

0歳児 年間食育指導計画

	1ヶ月～4ヶ月	5ヶ月～6ヶ月	7ヶ月～8ヶ月	9ヶ月～11ヶ月	12ヶ月～18ヶ月
咀嚼力	舌飲み期 舌の前後運動で飲む	口唇食べ期(ゴックントレーニング) 口唇を閉じ舌の前後運動で飲む	舌食べ期(モグモグトレーニング) 舌の前後運動でつぶす	歯ぐき食べ期(カミカミトレーニング) 舌の左右運動で歯ぐきで食べる	歯ぐきで噛み食べ期 よく噛んで食べる
子どもの発達とすがた	・体重は3ヶ月で出生時の約2倍になる。 ・唾液が出てくる。 ・空腹時に泣いたり、満腹になると乳首を舌で押す。	・首がしっかりすわり、寝返りができる。 ・支えてあげると座れる。 ・目の前のものをつかもうとしたり、手を口にもっていったりするなど手足の動きが活発になる。	・腹ばいのまま這う。ひとりすわりハイハイができるようになり、全身の動きを楽しむようになる。 ・身近な人がわかり、あやしてもらうと喜ぶ。 ・歯が生え始める。 ・指先を使って物がつかめるようになる。	・体重が出生時の約3倍になる。 ・自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める。 ・つかまり立ち、伝い歩き、ひとり立ちができる ・大人の言葉を理解する。 ・自分の食べたい物を指さして要求する。	・離乳が完了する。 ・スプーンを持って一人で食べようとする。
ねらい	・個々の生活のリズムを重視して、食欲、睡眠、排泄などの生理的欲求を満たす。 ・個人差の応じて授乳を行う。	・授乳を行い、離乳を進めて、健やかな発育・発達を促す。 ・徐々に離乳食になれる。 ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。	・安全な環境をつくり、体の状態を細かく観察し、快適に生活できるようにする。 ・食事のリズムをつける。 ・離乳食を喜んで食べる。	・離乳を進め、様々な食品に慣れさせる。 ・食事のリズムを大切にす。	・離乳を完了し、幼児食に慣れさせる。 ・自分で食べる楽しみを覚え始める。
子どもの活動	・母乳をしっかり飲ませる。	・母乳(ミルク)以外の味やスプーンから飲むことに少しずつ慣れる。 ・食べ物に興味を持つ。 ・顔や手を清潔にしよう。	・離乳食の量や食品の種類が増えいろいろな味や舌ざわりになれる。 ・コップやスプーンを自分で持とうとする。 ・噛んで食べることを覚える。 ・手や顔を嫌がらずに拭いてもらう。	・手づかみでこぼしながら食べる。 ・自分でコップをもって飲む ・うながされて、食後の口拭きしようとする。	・こぼしながら、手づかみやスプーンを持ち、自分で食べようとする。 ・食べ物を前歯でかじりとりて食べる。
保育士のかかわり・配慮	・手や器具の消毒を十分にし、ミルクの温度、濃度、量、乳首のやわらかさや、穴の大きさに配慮して調乳する。 ・抱いて、眼を見ながら言葉をかけたりして授乳する。 ・授乳後はゲップを出させる。 ・おむつ交換時は便の状態を観察する。 ・保育者はゆったりとした気持ちで子どもたちに接する。	・離乳食は1さじずつ始め、慣れてきたら量を増やしていく。 ・たくさん食べられたというよりも、口に入った離乳食を口唇を閉じて飲み込むことができるようにする。	・十分にモグモグして食べられる大きさにし、つぶし過ぎないように与える。 ・保育者は言葉をかけたり動作で噛むことを教える。 ・手を出して握ったり、つまんだりして食べるよう介助する。 ・コップや食器を持ちたがる時は、飲んだり食べたりしやすいように介助する。 ・徐々にスプーン・コップに慣れさせる ・食事リズムをつけさせる。	・好き嫌いがはっきりしてくるので、根気強くはたらきかける。 ・保育者が言葉をかけたり、動作で噛むことを教える。 ・自分で食べようとする気持ちを促しながら、スプーン・コップに慣れさせる。 ・スプーンを下唇の上のせ、上唇が閉じるのを待ち、柔らかめものは前歯でかじりとりらせるようにする。 ・食事のリズムやみんなで食べることの楽しさを覚えさせる。	・保育者が言葉をかけながら、自分で食べる意欲を持たせる。 ・手づかみで食べる中で、自分の口に合った一口量を確認しながら、咀嚼していくことを覚えるようにする。 ・スプーンを使い、こぼしながらでも自分で食べようとする気持ちを促す。 ・食べる姿勢に気をつける。 ・食事リズム、生活リズムを整える。
		・母乳をしっかり飲ませる。 ・80～160ccのミルクが平均して飲み約3時間を目安とする。 ・発達に応じ、様子を観察しながら、消化に大切な唾液が多くなってきているか確認する。	・160～180ccのミルクが平均して飲み、4時間のリズムを目安とする。 ・なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトくらい)で、アレルギーの心配の少ないつぶしがゆ(米)から始める。 ・味付けは、薄味とし、食品の持ち味を生かす。 ・離乳食のあとの母乳や育児用ミルクは飲みたいだけ与える。 ・一日1回食とする。 ・離乳食は衛生的に取り扱い、調理後も早めに食べさせるなど、鮮度に気をつけること。		
栄養・調理上のかかわり・配慮					
家庭との連携	・できるだけ母乳を飲ませてもらう。 ・朝夕の検温、便状態、授乳量など連携をはかる ・離乳食や離乳の進め方について、しっかりと話し合う。 ・授乳、離乳は個々の子どもの健康状態に応じて行うように連携をはかる。		・保育園と連携しながら、食品の幅を広げてもらう。 ・離乳食はしっかり噛んで食べるよう家庭で教えてもらう。 ・スプーンやコップに慣れさせてもらう。	・食事には時間をかけ、楽しく、よく噛んで食べる習慣をつけてもらう。 ・食品の幅をさらに広げ、調理に工夫してもらう。	・家庭と相談しながら、フォローアップミルクから、牛乳に切り替えていく。 ・お弁当の日は、17ヶ月(1歳5ヶ月)から準備してもらう。

1歳児 年間食育指導計画

	第 1 期 (4月～5月)	第 2 期 (6月～8月)	第 3 期 (9月～12月)	第 4 期 (1月～3月)
子どもの すがた	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい環境に不安を持ち、落ち着きがなく、一時的に泣く状態が目立つ。 ・ひとりで食べたがる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の流れがわかり、行動できる。 ・ひとりで食べたがり、身の回りのことを自分でしたがる。 ・自分のものと、人の物との区別がつく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーン、コップを使って、自分で食べたり飲んだりする。 ・箸に興味を示す。 ・戸外での食事を喜ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の一部が、保育者の助言でできる。 ・おかわりなどの要求を、ことばや動作で表す。
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・園の生活に慣れ、嫌がらずに食べる。 ・保育者に手助けされながら、基本的な生活習慣の仕方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなの中で楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の一部が、保育者の助言でできる。 ・徐々に箸になれる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな味に慣れる。
子どもの 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・泣かずに食べる。 ・手づかみ食で、自分で食べようとする。 ・スプーンやコップを使い、介助を受けながら、ひとりで食べる。 ・促されて、食前食後の手拭き口拭きをする。 ・促されて、動作・身振りで食前食後の挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いがなく、なんでも食べる。 ・スプーンやコップを使いこぼしながらもひとりで食べる。 ・自分の物と、人の物との区別がつき、人の物を食べない。 ・促されて、食前食後の手洗いをする。 ・促されて、言葉で食前食後の挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の用意ができるまで待つ。 ・スプーンを持って、ほとんどこぼさないように食べる。 ・箸を使って食べようとする。 ・促されて、自分で手洗いや口拭きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸になれる。 ・しっかり噛んで食べる。 ・コップを持って上手に飲む。 ・促されて、手洗いや口ゆすぎをする。 ・友達と一緒に食前食後のあいさつをする。
保育士の かかわり・配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いがはっきりしてくるので、根気強くはたらきかける。 ・ゆっくり噛んで食べるように言葉をかける。 ・自分で食べようとする気持ちを大切に、手づかみ食で上手に食べられるようにする。 ・スプーンやコップに慣れさせる。 ・自分で食べきれないときは、介助して食べさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人一人が食べる量を把握する。 ・保育者が手を添えながら手洗いをさせる。 ・ゆっくり噛んで食べるように言葉をかける。 ・話しかけて励まし、食べる意欲を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・配膳が終わるまで待つように声をかけるが、時には用意が出来たところから食べさせる。 ・食器に手を添えて、スプーンを使って、こぼさないように食べさせる。 ・献立によっては、箸を持って食べさせる。 ・戸外での食事の場を設定し、雰囲気を楽しませる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立に応じて箸を使わせ、正しい持ち方、使い方を無理なく教える。 ・左利きは矯正しないで、両手が見えるようにする。 ・適温のうちに食べるよう時々声をかける。 ・口ゆすぎは少量の水から始め、飲み込まないように下を向いて吐かせる。
栄養・ 調理上の かかわり・ 配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養価の高い質の良い食品、消化のよいもの刺激の少ないものを選ぶ。 ・目で見ておいしそうな食事に気を配る。(色彩・切り方・盛り付け等) ・舌ざわりの悪いものは好まないで、固さ、柔らかさ、料理の水分量に留意する。 ・ひとりでスプーンを持ってすくえるよう、食器は深さや安定性のあるものを選ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品内容、鮮度などに特に気を配る。 ・おかわりのできる状態を用意する。 ・食べやすい温度にする。 ・調理したものはできるだけ早く食べさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸は、材質や長さを考慮して選ぶ。 材質・・・竹、樹脂のもの 長さ・・・20cmくらいが望ましい。 ・戸外食にふさわしい献立を取り入れる。 ・弁当箱での食事を楽しませる。(月一回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸で食べやすい献立を取り入れてみる。 ・歯でかむ感触の快いものや柔らかいものは、大きい形で出す。(野菜・果物) ・体の暖まる献立を用意し、寒さを和らげる。
家庭との 連携	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と相談しながら、フォローアップミルクから牛乳に切り替えていく。 ・お弁当の日は、17ヶ月(1歳5ヶ月)から準備してもらう。 ・家庭との連携を密にし、偏った食事にならないよう工夫してもらう。 ・朝食はきちんと食べさせてもらう。 ・食前食後の挨拶を習慣づけてもらう。 		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもがひとりで食べたがる時は、できるだけ見守り、自分でする気持ちを満足させてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・箸の使い方について協調してもらう。 ・一年間の成長を話し合い、その子なりの成長ぶりを家庭・保育園ともに捉える。

2歳児 年間食育指導計画

	第 1 期 (4月～5月)	第 2 期 (6月～8月)	第 3 期 (9月～12月)	第 4 期 (1月～3月)
子どもの すがた	<ul style="list-style-type: none"> ・新入児との差はあるが、全体的に不安な姿が見られる。だが、次第に友だちへの関心がでてくる。 ・スプーンを上手に使うようになり、手づかみがほとんど見られない。 ・箸を持つことを喜ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物に慣れ、ほとんどひとりで食べられるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べる量が平均してくる。 ・仲間意識が芽生え、友だちと一緒に食べることを喜ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・集中して食べる時間が長くなる。 ・食事のマナーが少しずつ分かるようになる。
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の仕方がわかり、自分でしようとする気持ちをもつ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者に励まされて、できることは自分でし、基本的な生活習慣を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣が身につく、できることは自分でする。 ・よく噛んで食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の名称と働きを知る。
子どもの 活動	<ul style="list-style-type: none"> ・給食になれ、よく噛んで食べる。 ・箸を使って食べる。 ・食後促されて口ゆすぎをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しい雰囲気の中で落ち着いてよくかんで食べる。 ・食器を持ち箸を上手に使って食べる。 ・徐々に食後の歯磨きに慣れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育者と一緒に食事の準備をする。 ・嫌いなものでも少しは食べる。 ・正しい姿勢で、よく噛んで食べる。 ・簡単な当番を喜んでする。 ・食器を決められた場所に片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いて食事をする。 ・食べ物の役目を知り、嫌いなものを食べようとする。 ・野菜やくだもの名前を知る。
保育士のか かわり・配 慮	<ul style="list-style-type: none"> ・食事は楽しい雰囲気の中で、個人差に応じて、おかわりができるように準備する。 ・食べたことが無いものも励ましながらかず慣れさせる。 ・箸の持ち方、使い方を無理なく教える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲を誘う言葉をかけ、楽しく食事ができる場をつくる。 ・食器や箸の間違った持ち方をしている子どもには、正しいもち方を教える。 ・涼しい戸外で食べるなど、気分転換をはかる。 ・適度の水分を与える。 ・楽しみながら、歯磨きができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲の盛んになる機会を捉え、偏食をなくすようにする。 ・嫌いなものは、友達の様子をみせたり、保育者が食べる姿やおいしさを見せて、自分から食べようとする気持ちをもたせる。 ・椅子と机の間が、離れすぎないように掛けさせる。 ・こぼした物の始末の仕方を手伝わせながら覚えさせる。 ・簡単な当番の役割をさせ不十分でも、できたら誉める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・おしゃべりに気をとられて、食べるのが遅い子どもには注意を促す。 ・食べ物の名称、役目を話して聞かせ、食べようとする気持ちを持たせる。
栄養・ 調理上のか かわり・配 慮	<ul style="list-style-type: none"> ・クラス担任との連携を密にする。 ・食べなれた献立とともに、徐々にいろいろな料理を経験させていく。 ・一回の食事でたくさん食べさせることは無理なので、おやつは補食として量に気を配り質的にもバランスの取れたものにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲にムラのある時期なので、少量で栄養量の多い楽しい食事を考えたり、調理法や盛り付け等を工夫する。 ・調理したものはできるだけ早く食べさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲がでてくるので、新しい食品、献立を取り入れてみる。 ・子ども自身で上手に食べられるように、切り方、盛り付けなどを工夫する。 ・弁当箱での食事を楽しませる。(月一回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の温まる献立を多くし、寒さを和らげる。 ・三歳以上児食へスムーズに移行できるように慣らしていく。
家庭との 連携	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい食事のあり方について話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分や甘いものを取り過ぎないように注意してもらう。 ・規則正しい生活をし、朝食もきちんと食べさせてもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動量が増えるので、栄養と休息を十分にとってもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的な生活習慣の遅れている子どもには、連携して焦らずに良い習慣が身に付くようにする。

3歳児 年間食育指導計画

年間目標	保育	一人ひとりの子どもの欲求を十分満たし情緒の安定を図る。・生活に必要な基本的習慣や態度を養う。・身近な環境に興味をもち楽しんで遊ぶ。・自分の思いや気づいたこと、感じたことを様々な方法で表現する。
	食育	食べ物に興味や関心を持ち、食事を楽しみながら基本的な生活習慣やマナーを身に付ける。

	以上児	第 1 期 (4月～5月)	第 2 期 (6月～8月)	第 3 期 (9月～12月)	第 4 期 (1月～3月)
ねらい	3歳	・保育者や友だちと一緒に喜んで食べるようにする	・野菜の生長に興味を持ち、実物に触れて楽しく食事をする。	・季節の野菜の収穫を喜び、好き嫌いなく食べようとする。	・いろいろな食べ物に興味をもち、友だちと一緒に食事を楽しむ。
子どものすがた		・新しい環境に戸惑い不安がる子どももいるが、生活の流れがわかってくると保育者と一緒に少しずつ身のまわりのことをしようとする。 ・保育者や友だちと一緒に喜んで食べるようになる。	・園生活になれ、身の回りのことを自分でしようとする。 ・畑の野菜が身近に感じられるようになり、保育者に聞いたり、できたことを知らせたりする。	・援助が必要なこともあるが、身の回りのことは、自分でほとんどできるようになる。 ・苦手なものでも、畑で収穫したものは食べようとする。	・基本的な生活習慣が身につく、自信を持つてのびのびと行動できるようになる。 ・食べたいという意欲がみられるようになり、食事が楽しめるようになる。
子どもの活動		・保育者や友だちと一緒に食事をする。 ・食前食後の挨拶をし、箸やスプーンを使って食べる。 ・食前に手を洗うことを知り行う。 ・当番活動を喜び、保育者と食事の準備や手伝いをする。 ・歯磨きの習慣をつける。	・生活の流れがわかり、保育者に見守られながら、できることは自分でする。 ・箸や茶碗を正しく持ち、食事の仕方が身に付く。 ・野菜の生長や、収穫に興味を持つ。	・献立や食材の名前を聞いたり、言ったりして、食べ物への関心が深まる。 ・野菜の収穫を喜び、進んで食事を食べようとする。	・いろいろな食べ物を味わうことで、食べ慣れない物苦手なものでも食べようとする。 ・友だちと一緒に食事を楽しむ。 ・食事の準備から後片付けまでを進んでし、楽しい雰囲気の中で食事をする。
保育士のかかわり・配慮		・楽しい食事の雰囲気をつくる。 ・食事前にきれいに手を洗わせる。 ・箸やスプーンを正しく持って食べるようにする。 ・当番活動を通し、手伝いや食事の準備をさせる。 ・その日の献立を知らせ、食材の名前を知らせたりして、食事に興味を持たせる。 ・嫌いなものでも少量から、だんだん適量へと自然に食べられるように仕向ける。 ・正しい歯磨きの習慣をつける。	・梅雨や暑い時期なので環境や衛生に留意する。 ・食事の場所の工夫や変化を持たせ、涼しい環境作りをする。 ・水分を取りすぎて食欲が低下しないよう注意する。 ・正しい食器の位置を覚えさせる。 ・ご飯とおかずを偏らないように食べさせる。 ・食べながら歩いたり、口の中に食べ物を入れて話さないように注意する。 ・野菜の栽培の世話をする。	・好き嫌いせずに食べられるよう、絵本等使って、食材への関心を高める。 ・食材を作る人、料理してくれる人への感謝の気持ちをもたせる。 ・食べこぼしを少なくし、こぼした物は自分で始末させる。 ・食べる姿勢、食べ方、食器の扱い方など、食事マナーを知らせる。	・温かいうちに食事ができるように配慮する。 ・食物と、体の働きの興味を持たせる。 ・進んで手洗いや食事の準備ができるようにする。 ・食事後の片付けを進んでするように知らせる。 ・できたときは誉め、進級へとつなげていく。
栄養・調理上のかかわり・配慮		・食物アレルギー児への配慮を行う。 ・子どもの喫食状況を観察し、献立作成に生かされるよう配慮する。 ・好き嫌いなく食べられるよう、盛り付けや調理法に工夫をする。	・材料の検収をしっかり行い、鮮度、温度に注意する。 ・食欲が落ちる時期なので、献立に工夫をする。 ・食器や盛り付けの工夫で食欲を増す。 ・気温を見ながら、麦茶の用意をする。	・戸外活動や運動量が多くなるので、十分に食欲を満たせる食事内容にする。 ・収穫した野菜は、早めに調理し、子どもたちに収穫の喜びを味わわせる。 ・おやつに適した食材を選び工夫する。	・体が温まる食材、献立を取り入れる。 ・食べやすい献立、残さず食べる献立を組み入れ、子どもたちの食べきる達成感を大事にする。 ・子どもの希望する献立を取り入れる。
家庭との連携		・食物アレルギーのある子どもは、医師の診断に基づき、一人ひとりの状態に応じ、家庭と連携をとりながら、適切に対応していく。 ・弁当(白ご飯)の量を加減するよう呼びかける。 ・朝食を必ず食べさせてもらうよう伝える。	・水分補給用に水筒(麦茶)を持参してもらう。	・食事の様子を知らせ家庭と一緒にいることは協力をお願いする。	・1年の成長をともに喜び、進級へとつなげていく。
行事		・野菜の苗植え	・すいか割り ・魚のつかみどり大会	・さつま芋掘り	・もちつき大会 ・つきもち丸め

4歳児 年間食育指導計画

年間目標	保育	・保健的で安全な環境のなかで、一人ひとりの欲求を十分に満たし情緒の安定を図りながら快適に生活できる。・相手の気持ちを認めあったりして友達とのかかわりを深め集団で生活、活動することを楽しむ。
	食育	・基本的な生活習慣を身につける。・食事や畑づくりを通して食物や体の関係に興味を持ち、楽しく食べられるようにする。

	以上児	第 1 期 (4月～5月)	第 2 期 (6月～8月)	第 3 期 (9月～12月)	第 4 期 (1月～3月)
ねらい	4歳	<ul style="list-style-type: none"> ・行儀よく、きれいな食べ方をする。 ・友達と一緒に食事したり、様々な食べ物を食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌いなものを、少しずつ食べようとする。 ・食べ物とからだの関係に興味をもち、いろいろな食べ物や料理を味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自然の恵みとしての食材に感謝して、楽しく食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを身につけ、保育者や友達と一緒に楽しく食事をする。
子どものすがた		<ul style="list-style-type: none"> ・年中児になったことを喜び意欲的に生活するが、緊張感や不安をもつ子どもがいる。 ・基本的な生活習慣は身につけているが、援助が必要なこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の仕方がわかり、身の回りのことや準備を自分からする。 ・遊びの中で簡単なルールを守ることができるが、考え方の違いから、ぶつかり合いが起きることもある。 ・暑さのあまり、水分を取りすぎ、食事が進まなくなる子がいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達とのかかわりを広げ、目的を共有して一緒に活動する。 ・体を動かすことを喜び、自分なりの目標をもって進んで取り組む。 ・身近な出来事や自然現象にふれ、変化に気づき、感動したり、収穫を喜んだりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・進級への期待が高まり、生活や遊びに意欲的に取り組んでいるが、間近になると不安な子どももいる。 ・友達とのかかわりのなかで、自分なりの力を発揮しながら、様々な遊びを楽しむ。
子どもの活動		<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関心をもち、食事の大切さを知る。 ・楽しい雰囲気の中で、保育者や友達と食べることを喜ぶ。 ・畑づくり(苗植え・水やり)を通し、食べ物や植物への関心を持つ。 ・当番活動を喜んでする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適度な休息と水分補給を行い、健康に過ごす。 ・畑や花壇に水やりをし、植物の生長を保育者や友達に知らせる。 ・食事の準備から後片付けまでを進んでし、楽しい雰囲気でする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節や生活の変化に気が付き、秋野菜の収穫を喜んだり、自然物を使った遊びを楽しんだりする。 ・食欲が増し、いろいろな食材を進んで食べる。 ・食事を作ってくれた人や食材に感謝することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣がほぼ自立し保育者の手助けがなくても自分でできるようになる。 ・食事のマナーが身につく、友達や異年齢児と一緒に楽しく食事する。 ・箸や食器の正しい使い方を理解しこぼさず食べる。
保育士のかかわり・配慮		<ul style="list-style-type: none"> ・絵本など媒体を通して、食材や栄養について知らせ、食に興味を持てるようにする。 ・食事は楽しい雰囲気を心がけ、無理なく進められるように配慮する。 ・正しい食器の位置を覚えさせる。 ・子どもの喫食状態を把握し、献立作成にいかせるようにする。 ・食べこぼしを少なくし、こぼしたものは自分で始末させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・好き嫌いをなく食べられるようにする。 ・行儀よくきれいな食べ方をさせる。 ・水分の取りすぎに注意する。 ・調和のとれた食べ方をさせる。 ・収穫した野菜の味や働きを知らせ、好き嫌いをなく食べられるようにする。 ・夏野菜を収穫し、展示したり、絵に描いたりして、給食にも取り入れてもらい、収穫の喜びを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外で食事をする機会を設け、雰囲気を変える。 ・作る人や食物に対し、感謝の気持ちを持たせる。 ・食事が配られたら、ありがとうというようにする。 ・秋野菜の収穫を喜び、食材に興味を持たせ、好き嫌いをなく食べられるように配慮する。 ・箸や食器を正しく持って食べるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・進んで手洗いうがいをするように見守る。 ・温かいうちに食事ができるように配慮する。 ・食事中の会話について指導しながら、おいしく楽しく食べられる喜びを味あわせる。 ・食事の大切さ、健康について知らせる。 ・正しい姿勢、箸や食器を持って食べるように、声掛けをする。
栄養・調理上のかかわり・配慮		<ul style="list-style-type: none"> ・食物アレルギー児への配慮を行う。 ・好き嫌いをなく食べられるよう、盛り付けや調理法に工夫をする。 ・手洗いや所持品の衛生習慣を保育者もかかわりながら繰り返し教える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料の検収をしっかり行い、鮮度、温度に注意する。 ・食欲が落ちる時期なので、献立に工夫をする。 ・食器や盛り付けの工夫で食欲を増す。 ・気温を見ながら、麦茶の用意をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・戸外活動や運動量が多くなるので、十分に食欲を満たせる食事内容にする。 ・収穫した野菜は、早めに調理し、子どもたちに収穫の喜びを味あわせる。 ・おやつに適した食材を選び工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体が温まる食材、献立を取り入れる。 ・食べやすい献立、残さず食べる献立を組み入れ、子どもたちの食べきる達成感を大事にする。 ・子どもの希望する献立を取り入れる。
家庭との連携		<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を必ず食べさせてもらうよう伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給用に水筒(麦茶)を持参してもらう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の様子を知らせ家庭と一緒にできることは協力をお願いする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年の成長をともに喜び、進級へとつなげていく。
行事		<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもの苗植え ・じゃがいもの収穫 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅漬け ・すいか割り ・魚のつかみどり大会 ・クッキング(クッキー作り等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも掘り ・キウイ収穫 ・クッキング(干し柿づくり等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・もちつき大会 ・つきもち丸め

5歳児 年間食育指導計画

年間目標	保育	保健的で安全な環境をつくり、くつろいだ雰囲気の中で、快適に生活できるようにする。 ・一人ひとりの子どもの欲求を十分に満たし、生命の保持と情緒の安定をはかる。
	食育	・食事の大切さを知り、楽しい雰囲気の中で、保育者や友達と一緒に食事をする。 ・就学に向け、スムーズに小学校生活にはいっていきけるよう、規則正しい生活リズムを身につける。

	以上児	第 1 期 (4月～5月)	第 2 期 (6月～8月)	第 3 期 (9月～12月)	第 4 期 (1月～3月)
ねらい	5歳	・楽しい雰囲気、様々な食べ物を進んで食べる。	・規則正しい生活をし、暑さに負けないからだを作る。 ・食事と遊びのバランスをとる。	・決められた時間内で食べようとする。 ・自然の恵みとしての食材に感謝して、楽しく食べる。	・小学校に入学することに期待を持ち、見通しや目標をもって生活する。
子どものすがた		・年長児になったことを喜び意欲的に生活するが、緊張感や不安をもつ子どもがいる。 ・基本的な生活習慣は身につけているが、援助が必要なこともある。 ・食事は自分でほとんど完食するが、食べるのが遅い子や、好き嫌いがある子どもがいる。	・生活の仕方がわかり、身の回りのことや準備を自分からする。 ・遊びの中で簡単なルールを守ることができるが、考え方の違いから、ぶつかり合いが起きることもある。 ・暑さのあまり、水分を取りすぎ、食事が進まなくなる子がいる。	・友達と一緒に共通の目的に向かって、考えたり協力したり、工夫したりして、あそびが広がっている。 ・体を動かすことを喜び、自分なりの目標をもって進んで取り組む。 ・身近な出来事や自然現象にふれ、変化に気づき、感動したり、収穫を喜んだりする。	・就学への期待が高まり、生活や遊びに意欲的に取り組んでいるが、間近になると不安な子どももいる。 ・仲間意識が高まり、互いに認め合いながら、友達を思いやる気持ちが見られる。
子どもの活動		・健康に関心を持ち、食事の大切さを知る。 ・楽しい雰囲気の中で、保育者や友達と食べることを喜ぶ。 ・畑つくり(苗植え・水やり)を通し、食べ物や植物への関心を持つ。 ・箸や食器の正しい使い方を理解しこぼさず食べる。 ・当番活動を喜んでする。	・適度な休息と水分補給を行い、健康に過ごす。 ・畑や花壇に水やりをし、植物の生長を保育者や友達に知らせる。 ・食事の準備から後片付けまでを進んでし、楽しい雰囲気でする。	・季節や生活の変化に気が付き、秋野菜の収穫を喜んだり、自然物を使った遊びを楽しんだりする。 ・食欲が増し、いろいろな食材を進んで食べる。 ・食事前の手洗い、うがいができ、食事を座って待つことができ、最後まできれいに食べる。 ・食事を作ってくれた人や食材に感謝することができる。	・就学へ向け、異年齢児や小学生と交流を持ち、新しい生活に向けて自信を持つ。 ・生活習慣が自立し、体や病気について関心を持ち自分や友達の体の異常を知らせ、必要な態度を身につける。 ・生活のリズムができ、正しいマナーで気持ちよく食事ができる。
保育士のかかわり・配慮		・絵本など媒体を通して、食材や栄養について知らせ、食に興味を持てるようにする。 ・食事は楽しい雰囲気、心がけ、無理なく進められるように配慮する。 ・正しい食器の位置を覚えさせる。 ・子どもの喫食状態を把握し、献立作成にいかせるようにする。 ・食べこぼしを少なくし、こぼしたものは自分で始末させる。	・できるだけ残さないように食べる。 ・行儀よくきれいな食べ方をさせる。 ・水分の取りすぎに注意する。 ・調和のとれた食べ方をさせる。 ・収穫した野菜の味や働きを知らせ、好き嫌いをなく食べられるようにする。 ・夏野菜を収穫し、展示したり、絵に描いたりして、給食にも取り入れてもらい、収穫の喜びを味わう。 ・箸や食器を正しく持って食べるようにする。	・食事の習慣、挨拶、姿勢、食べ方、食器の扱い方等を正しく習慣付ける。 ・好き嫌いをなくしていく。 ・野外で食事をする機会を設け、雰囲気を変える。 ・作る人や食物に対し、感謝の気持ちを持たせる。 ・食事が配られたら、ありがとうというようにする。 ・食事時間を意識し、決められた時間内に食べる。 ・グループ毎に楽しい食事ができるように環境づくりをする。	・進んで手洗いうがいをするように見守る。 ・温かいうちに食事ができるように配慮する。 ・食事の会話について指導しながら、おいしく楽しく食べられる喜びを味わわせる。 ・食事の大切さ、健康について知らせる。 ・個人記録を行い、食生活のまとめを行い、大きくなったことを気付かせるとともに、保護者との連絡を通して成長したことを喜ぶ。
栄養・調理上のかかわり・配慮		・食物アレルギー児への配慮を行う。 ・好き嫌いをなく食べられるよう、盛り付けや調理法に工夫をする。 ・手洗いや所持品の衛生習慣を保育者もかかわりながら繰り返し教える。	・材料の検収をしっかり行い、鮮度、温度に注意する。 ・食欲が落ちる時期なので、献立に工夫をする。 ・食器や盛り付けの工夫で食欲を増す。 ・気温を見ながら、麦茶の用意をする。	・戸外活動や運動量が多くなるので、十分に食欲を満たせる食事内容にする。 ・収穫した野菜は、早めに調理し、子どもたちに収穫の喜びを味わわせる。 ・おやつに適した食材を選び工夫する。	・体が温まる食材、献立を取り入れる。 ・食べやすい献立、残さず食べる献立を組み入れ、子どもたちの食べきる達成感を大事にする。 ・子どもの希望する献立を取り入れる。
家庭との連携		・朝食を必ず食べさせてもらうよう伝える。	・水分補給用に水筒(麦茶)を持参してもらう。	・食事の様子を知らせ家庭と一緒にいることは協力をお願いする。	・1年の成長をともに喜び、入学へとつなげていく。
行事		・さつまいもの苗植え ・じゃがいもの収穫	・梅漬け ・すいか割り ・魚のつかみどり大会 ・クッキング(クッキー作り等)	・さつまいも掘り ・キウイ収穫 ・クッキング(干し柿づくり等)	・もちつき大会 ・つきもち丸め