

# 3 歳 児 ☆ 食 育 計 画

目 標 (保育課程から)

- ①お腹がすくリズムが持てる子どもに
- ②食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- ③一緒に食べたい人がいる子どもに
- ④食事づくり、準備にかかわる子どもに
- ⑤食べものを話題にする子どもに

市で行なわれる事業  
3歳6か月児健康診査(内科・歯科)

**大和市公立保育園**

	子どもの姿 (ねらい)	内 容	配慮事項
<b>★食と健康</b>	食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 自分からすすんで様々な食品を食べる</li> <li>* 薄味で食材の味を生かした料理を食べる</li> <li>* ご飯とおかずを交互に食べる</li> <li>* 食品の名前を覚える</li> <li>* 自分で手洗い、うがいをする</li> <li>* 食後に歯みがきをする</li> <li>* しっかり噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲が生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事、遊び、睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むよう配慮する</li> <li>・いろいろな食品を使用し、うす味で多様な味付けの給食にする</li> <li>・同じものを食べ続けられないように声がけをする</li> <li>・献立や食材の名前を知らせ、興味を持たせる</li> <li>・個々の適量を把握し、食べきる喜びを感じられるようにする</li> <li>・正しい手洗い、うがいの仕方を伝える</li> <li>・歯みがきの仕方を知らせ、仕上げは大人がする</li> <li>・しっかり噛んで食べるよう声がけをする</li> </ul>
<b>★食と健康人間関係</b>	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、人とかかわる力を養う	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 集団での食事に関心を持つようになる</li> <li>* もっと欲しい、もういらないの意思表示ができる</li> <li>* 片づけをする</li> <li>* ごぼさずにひとりで食べる</li> </ul>	<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>・「快」の気持ちを尊重する言葉がけをする</li> <li>・自分の食事の準備・片付けを習慣にする</li> <li>・保育士が食べる様子を見せ、手本を示す</li> <li>・床に落ちたものは食べずに保育士に伝えるよう促す</li> </ul>
<b>★食と文化</b>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 行事食を通して年間の行事の時期や食文化があることが分かる</li> <li>* 残さず食べようとする</li> <li>* 旬があることを知り、味わう</li> <li>* 地場産物を生かした料理を味わい、地域への親しみを持つ</li> <li>* 自分からいただきます・ごちそうさまをする</li> <li>* 食器の正しい置き方を知る</li> <li>* 箸を使って食べる</li> <li>* 食具を持っていない手でお茶碗を持つ</li> <li>* 正しい姿勢で食べる</li> <li>* 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりしない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行事食を楽しみ、食文化にふれる機会をつくる</li> <li>・作る人への感謝の気持ちを持つように伝える</li> <li>・収穫栽培を通して、旬を知る</li> <li>・繰り返し一緒にあいさつをする</li> <li>・食器の正しい置き方を知らせる</li> <li>・箸や食器の正しい使い方やよい姿勢について知らせる</li> </ul>
<b>★いのちの育ちと食</b>	食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にすることを養う	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 身近な動植物に関心を持ち、触れ合うことで、命の大切さ、不思議さなどに気づく</li> <li>* 野菜の栽培と収穫を喜ぶ</li> <li>* 収穫した野菜を食べる</li> <li>* 自分たちで育てた野菜でクッキングをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身近な動植物の中から、保健、安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくよう配慮する</li> <li>・動物と触れ合うときは、アレルギーに注意する</li> </ul>
<b>★料理と食</b>	食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 食事やおやつに関心を持って食べる</li> <li>* 食材の色、形、香りなどに興味を持つ</li> <li>* 様々な食品を食べる楽しさを味わう</li> <li>* クッキング保育をする</li> <li>* 野菜の皮むきをする</li> <li>* ゴミの分別が分かる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全、衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを用意する</li> <li>・調理員が食事をつくる場面を見たり、手伝う機会を大切にする</li> <li>・落ち着いて食べられる 雰囲気作りをする</li> </ul>
<b>家庭への働きかけ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食の大切さを知らせる</li> <li>●食事のリズムの大切さを伝える                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・空腹で食事ができるようにする</li> <li>・おやつが必要と適切な量、内容について知らせる</li> <li>・水分補給は水か茶で行なう</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食事のマナーや箸の持ち方を一緒に進めていく</li> <li>●いろいろな食材にふれさせる(一緒に買い物に行くなど)</li> <li>●家族そろって食べることの大切さを伝える</li> </ul>	
<b>自己評価</b>			