

4 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

大和市公立保育園

	子どもの姿 (ねらい)	内 容	配慮事項	
★食と健康	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"> ①できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう ②自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事をとろうとする ③健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> * 様々な食べものを進んで食べる * 健康な体づくりと食べ物の関係を知る * 食べ物のグループと働きを知る (ちから・からだ・ちょうし) * 甘いお菓子やスナック菓子の取りすぎはよくないことを知る * 虫菌になりやすい食品を知る * 三角食べをする * 手洗いの必要性がわかり上手に洗う * 食事の後は顔や手をきれいにする * 食後に自分で菌みがきをする * しっかり噛んでたべる 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・苦手なものでも食べられるように働きかけをする ・給食の食材がどんな働きをするか伝える ・献立の食材・メニューを知らせ、興味を持たせる ・ご飯とおかずを交互に食べるように声かけをする ・正しい手洗いの仕方と必要性を伝える ・食後の仕上げみがきは大人がする ・なぜ噛むとよいのか伝える ・よく噛んで食べるように声かけをする
★食と健康人間関係	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"> ①自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう ②様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ ③食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> * 人と食べることの楽しさを知る * 食事の準備・片付けをする * 決められた時間内に食べる * 床に落としたものは自分で片付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と楽しく食べられる環境を作る
★食と文化	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"> ①いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく ②地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。 ③食習慣、マナーを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> か * 食べ物を大切にする * 旬の食品があることを知る * 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 * 食器を置く位置を知る * 箸を正しく使って食べる * お茶碗を持ち、姿勢よく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食を楽しみ、食文化にふれる ・作る人への感謝の気持ちを持つように伝える ・食器の正しい置き方を知らせる ・正しい姿勢と食器、箸の使い方を伝える ・食事の前に排泄を済ませよう声かけをする
★いのちの育ちと食	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"> ①自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう ②栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを大切にする ③身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 * 野菜の栽培と収穫を喜ぶ * 収穫した野菜を食べる * 自分たちで育てた野菜でクッキングをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
★料理と食	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興味を持つ力を養う	<ul style="list-style-type: none"> ①身近な食材を使って、調理を楽しむ ②食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛り付けなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする ③食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気でする 	<ul style="list-style-type: none"> * クッキング保育をする * 野菜の皮むきをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・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
家庭への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食の大切さを知らせる ●食事のリズムの大切さを伝える <ul style="list-style-type: none"> ・空腹で食事ができるようにする ・おやつが必要と適切な量、内容について知らせる ・水分補給は水か茶で行なう 		<ul style="list-style-type: none"> ●食事のマナーや箸の持ち方を伝える ●いろいろな食材にふれさせる <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に買い物に行く ・食事づくりに参加させる ●家族そろって食べることの大切さを伝える 	
自己評価				