

食育

成長期の子どもたちに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

食事は身体と心の栄養です。楽しみながら「食育」に取り組んでいます。

食育の目標

- 1 食べ物を大事にする感謝の心を育みます。
- 2 一緒に食べる楽しさを味わいます。
- 3 食べ物に対する関心を高めます。
- 4 食べたいもの、好きな食材を増やします。
- 5 食事づくり、準備や手伝いに積極的に関わります。



育てる楽しさ・収穫の喜び

年長さんが園庭の畑にじゃがいもを植えました。
園庭のキュウリやミニトマトも大きく育っています。
大きなじゃがいもがたくさんとれました。



自分たちでつくる楽しさ

お泊り会のカレーライスづくりでは、自分たちで野菜を切ります。

自分たちで作ったカレーライスはとても美味しいですね。

朝食のおにぎりを自分たちで作って食べましたよ。

「こどもクッキング」では、自分たちで収穫したジャガイモをいも餅にして食べました。



感謝の心

食事の度にいのちへの感謝の言葉をのべます。

食前の言葉 「多くのいのちと、みなさまのおかげにより、このごちそうをめぐまれました。深くご恩を喜び、ありがたくいただきます。」

いただいたいのちを無駄にしない生き方をすることを誓うようにしています。

食後の言葉 「尊いおめぐみをおいしくいただき、ますます御恩報謝につとめます。おかげで、ごちそうさまでした。」



小樽幼稚園 年少 食育年間計画

食育の年間目標 ●みんなといっしょに食べる楽しさや喜びを味わう。●食生活に必要な習慣を身につける。●畑の作物を見たり、触れたりして、調理した物に興味、関心をもつ。

	一 学 期	二 学 期	三 学 期
ね ら い	●新しい環境に慣れ、友達や保育者といっしょに食べることを楽しむ。 ●たくさん遊び、空腹感を感じ、食べる喜びを感じる。 ●「食前の言葉」「食後の言葉」を覚え、感謝の気持ちをもつ。 ●はつか大根の成長に興味をもつ。	●マナーを意識しながら、楽しく食事をする。 ●自分の食べる量がわかり、残さずに食べる。 ●食べ物と体の関係に興味をもつ。 ●箸に興味をもち、使おうとする。 ●野菜の成長に興味、関心をもつ。	●食事の基本的なマナーが身につき、楽しく食事をする。 ●自分の健康と成長を感じ、喜ぶ。 ●箸を正しく使って食事する。
内 容	●みんなで食べる楽しさを味わう。 ●戸外遊びや散歩でおなががすくまでたくさん遊ぶ。 ●はつかだいこんのたねをプリンカップに蒔き成長を観察する。 ●食事の用意（自分のナプキンを敷き、箸、スプーン、フォーク、コップの用意）を行う。 ●食後は、箸などを片づけ、うがいをして、絵本を見たり、粘土をしたり、絵を描いたりしておなかを休める。 ●絵本や紙芝居、ペープサートで、食事のマナーなどを知る。	●給食をよそってもらう時に、「少なくしてください」「2個ください」など、自分で食べられると思う量を保育者に伝える。 ●食材の働きを赤、黄、緑の3色のカードで表した『3色カード』を使って、栄養についてのクイズなどをしながら、楽しく覚えていく。 ●園で育てている野菜の成長の様子を見たり、ジャガイモの収穫をする。 ●テーブル拭きや牛乳配りなどの当番活動をする。 ●食事以外の時間で、マカロニつかみゲームなどの箸を使った遊びを楽しむ。 ●きねとうすを使って餅つきをし、きな粉餅や雑煮をみんなで味わう。	●お別れ会で簡単な食材を使ったパーティーをする。 ●5歳児の部屋に食事に行き、配膳を自分でする様子などを見せてもらい、進級への期待を高める。 ●3色カードで、日々の献立の食材の力を確認し、おいしく楽しく食事をする。
環 境 構 成 ・ 援 助	●「食前のことば」「食後のことば」を通して食事の挨拶を伝える。 ●食事が楽しみになるように、子どもたちに誘いかけ、いっしょに体を動かして遊ぶ。 ●清潔で楽しい環境のなかで食事ができるように環境設定する。保育者も人的環境として、手本になるよう心がけて食べる。 ●排泄や手洗い、食事のマナーをわかりやすく伝える。 ●プリンカップを使って一人一つのはつかだいこんを育てる。見やすい場所に置くなど、栽培への興味が続くように配慮する。	●一人ひとりの食べる量を把握したうえで、子どもたちが完食することや、おかわりすることなどを喜び、楽しく食事ができるように援助する。 ●挨拶や姿勢、食事中に立ち歩かないなどのマナーを守りながら、楽しい雰囲気の中で食べられるように、配慮する。 ●わかりやすいイラストで3色カードを作り、食材のもつ力について知らせる。クイズ形式で楽しみながら、食材に興味をもったり、食べてみようという気持ちになったりするように援助する。 ●園で栽培している野菜に興味・関心が高まるよう声かけする。	●日常の遊びのなかで箸を取り入れ、箸での食事がきちんとできるようにする。 ●5歳児と過ごす時間や、5歳児の活動の様子を見る機会を多く作り、いっしょに楽しい思い出を作りながら、配膳や当番活動などいろいろな刺激も受け、それらを吸収できるように配慮する。 ●挨拶や食事のマナーを意識できるように、声をかけたり、進んで守っている子を十分に認めたりする。
家 庭 と の 連 携	●アレルギー、好き嫌い、食事の量や様子を伝え合い、連携する。 ●園便りを発信し、昼食の様子や子どもたちの人気のメニュー、家庭でも協力してほしい生活リズムやマナーなどを伝える。	●お弁当を持ってくる家庭には、暑さ対策をするように伝える。 ●朝食や水分補給の大切さを発信する。 ●ご飯粒は残さず食べる、茶碗は左に置くなど、園で伝えていることを家庭にも伝え、いっしょに行っていく。	●お食事会や、簡単な食材を使ったパーティーを通して、みんなで食べる楽しさを味わえるようにし、その様子を発信する。

小樽幼稚園

年中

食育年間計画

食育の年間目標

●友達や保育者といっしょに食べる楽しさを感じる。●野菜などを育てながら、それをみんなで食べる経験をする。●食事の準備、片づけ、簡単な調理をする。

	一学期	二学期	三学期
ねらい	●友だちや保育者と一緒に楽しく食べる。 ●栽培物の成長を観察する。 ●夏野菜の栄養を知る。 ●栽培物の夏野菜を収穫・食べる。	●果物の栄養を知ろう ●お月見だんご作って食べる ●収穫したジャガイモを使って料理を作り、食べる ●ごはんの栄養を知ろう	●乳製品ってどんなものがあるか知る。 ●バターを作る。 ●海藻とはどんなものか知る。
内容	●新しい友達との昼食を楽しむ。 ●育ててみたい野菜を栽培する。 ●野菜の色による栄養の違いを知る。 ●栽培物の成長を観察したり、絵に描いたりして、成長を喜ぶ。 ●食材に旬があることを知る。 ●栽培物を収穫し、おいしく食べる。	●果物を食べると体の中や肌がきれいになることを伝える。 ●お月見の由来を知り、だんご作りを楽しむ。 ●ジャガイモ掘りをする。 ●自分たちで掘ってきたじゃがいもを調理し、食べることを楽しむ。 ●お米について絵本や図鑑などで知る。 ●ごはんの栄養について知ったり、バランスよく食べることの大切さを知ったりする。 ●冬野菜について、図鑑などで知る。	●乳製品の種類について図鑑などで知る。 ●ボールの中に材料を入れ、みんなで転がし、バター作りをする。 ●海藻について知る。 ●体によいことを知り、意欲的に食べられるよう図鑑などで調べる。
環境構成・援助	●保育者が子どもたちの間に入り、友達や保育者といっしょに食べる楽しさを感じられるようにする。 ●手洗いや消毒の仕方を伝える。 ●野菜の色の区別をポスターなどで見やすくしたり、子どもたちが視覚的にわかるように準備したりする。 ●図鑑を用意し、夏野菜の特徴を伝える。 ●子どもたちが好きな調理法を考える。 ●自ら育てた野菜が食べられることを喜べるようにする。 ●食事の挨拶「食前のことば」「食後のことば」を大切にし、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちをもてるようにする。 ●食事中は立ち歩かない、姿勢よく座って食べる、よくかんで食べるなど、気持ちよく食べられるように配慮する。 ●食事の準備や片づけを行うことを伝える。	●子どもたちが丸めやすい固さに練った白玉粉を用意し、みたらしだんごにするなど、子どもたちが食べやすいように工夫する。 ●じゃがいもに関する絵本を見て、興味をもてるようにする。 ●感謝の気持ちをもちながら、最後の1粒まで食べられるように声をかけたり、きれいに完食できたことをいっしょに喜んだりする。 ●お箸の使用方法について、手に取りながら伝えていく。 ●季節によって旬の野菜があることを知り、実際にどんな旬の野菜があるのか、図鑑や絵本で調べてみる。 ●野菜の色によって栄養の種類が違うことを伝える。 ●生き物の命をもらうことに感謝の気持ちをもてるようにする。 ●給食で出てきた肉や魚の種類を知ったり、図鑑で調べたりする。	●乳製品のアレルギー児がいる場合は、配慮する。 ●海藻が載っている図鑑などを準備しておく。 ●進級までにスプーンやフォークでなくてもお箸で食べられるよう、家庭と連携しながら伝えていく。
家庭との連携	●アレルギー、好き嫌い、食事の量や様子を伝え合い、連携する。 ●園便りを発信し、昼食の様子や子どもたちの人気のメニュー、家庭でも協力してほしい生活リズムやマナーなどを伝える。	●お弁当を持ってくる家庭には、暑さ対策をするように伝える。 ●朝食や水分補給の大切さを発信する。 ●ご飯粒は残さず食べる、茶碗は左に置くなど、園で伝えていることを家庭にも伝え、いっしょに行っていく。	●お食事会や、簡単な食材を使ったパーティーを通して、みんなで食べる楽しさを味わえるようにし、その様子を発信する。

小樽幼稚園

年長

食育年間計画

食育の年間目標

●健やかな心と体の基となる「食」を、生活や遊びのなかで十分に体験する。

	一学期	二学期	三学期
ねらい	●進級した喜びをもちながら、保育者や友達と楽しく昼食を食べる。 ●ジャガイモを栽培し、成長を楽しみにする。 ●楽しく調理（カレーライス）を体験するなかで、食材に親しむ。 ●みんなで話し合い、見通しをもって計画的に準備する。	●ジャガイモを収穫し、ジャガイモを使った簡単な料理をすることを楽しむ。 ●友達と手順を相談し、見通しをもって準備から調理までを計画的に行う。 ●餅つきを楽しみ、伝統文化に関心をもつ。	●昼食の中身を見て、自分たちの体を作る栄養素との関係に興味をもつ。 ●自分たちで簡単な料理を作り、お別れ会を楽しむ。
内容	●手洗い・歯磨きのモデルを小さい子に示すことで、食を通じて年長になった喜びを感じる。 ●畑の先生に教わりながら、ジャガイモを植える。 ●お泊り会で園で育てた野菜を使って、カレーライスを作る。 ●準備の段階からみんなで話し合って、必要な調理器具を準備したり、食材を買い出しに行ったりすることを、見通しをもって計画的に行う。 ●洗い物や片づけを手伝う。	●お月見だんごを作る。 ●ジャガイモ料理を作り、みんなで食べる。 ●活動に見通しをもって取り組む。 ●食材の皮をむいたり、切ったり、つぶしたりすることを楽しむ。 ●保育者といっしょに玄関ホールやおやつの部屋の環境を整えたり、飾ったりする。 ●餅つきをしたり、餅を食べたりして伝統文化や季節感を感じる。	●おやつを適量皿に分け並べたり、飲み物をつぐ係になるなどして、自作のおやつをみんなで食べる喜びを味わう。 ●どんな料理を作るかみんなで相談し、見通しをもって計画的に行う。 ●自分の弁当に入っているものを、食材カードを使って友達に知らせたり、その栄養素の役割などについて考えたりする。 ●感謝の気持ちを言葉で表したり、制作物に気持ちを込めたりする。
環境構成・援助	●幼児個々の思いを受け止めるようにする。 ●幼児が、ほっとひと息つく時間をもつことで安定感をもてるよう、あたたかい姿勢でゆったりと関わっていく。 ●園で収穫した野菜を調理し、ともに食する経験を通して、「自然の恵み」への感謝の気持ちが感じられるように関わっていく。 ●食中毒の起きやすい時期なので、場・用具・手指などの消毒・衛生に特に注意する。 ●保育者がする洗い物や片づけを、いっしょに手伝ってもらうように声かけをする。	●中秋の名月にちなんで、部屋にすすきなどの植物を使って、初秋の風情を施し、お月見の雰囲気盛り上げる。 ●調理の過程で、数量感覚、食材の性質の変化などへの気づきが幼児に見られるときには、それを意識づけたり、互いに発見の感動を共有できるように配慮する。 ●飲み物をつぎ分けたり、数や大小にこだわって選ぶなかにある数量感覚の芽生えを大切に見守り、共感していく。 ●調理用具の安全な使い方に留意し、けがや事故のないように配慮する。 ●日本の伝統的な行事とその背景にある文化や季節感などを織り込み、ともに楽しく経験することで、感じたり知ったりしていけるよう配慮する。	●楽しく和やかなおやつのひとときを過ごせるよう、あたたかい雰囲気づくりにも気を配る。 ●1年の締めくくりともいえるこの時期に、食べること、調理することの楽しさを体験することで培った「食」への興味や関心がこれからも継続していくように、楽しい雰囲気作りを心がけていく。
家庭・地域との連携	●子どものアレルギーを確認し、共通理解をもつようにする。 ●食材を買い出しに行くことで社会との関わりを学ぶ経験をする。 ●園で行った調理を家庭でもやろうとする気持ちを大切にしてもらう。	●餅つきを手伝ってもらった保護者へ、感謝の気持ちを言葉で伝えるよう、子どもたちに気づかせていく。 ●行事の制作を(お月見・正月飾り)などを、家庭に持ち帰り飾ってもらう。	●歯磨きやうがい、食後すぐに行うことが効果的であることを家庭にも伝え、家でも継続してもらう。 ●成長のためにはバランスのよい食事が大切なことを家庭にも伝える。小学校の給食に不安をもっている家庭がないか、気を配る。 ●お弁当を作ってくれた人への感謝を、手紙などで伝える。