

目指す子ども像

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

		0 歳 児	1 歳 児	2 歳 児	アレルギー対応	
年間目標		【健】食べ物に興味を持ち、好き嫌いなく、しっかり噛んで完食できるようにになる。 【人】安定した人間関係の中、楽しく食事ができる。 【文】食事の前には挨拶があるということを知る。 【命】お腹が空き、進んで離乳食を喜んで食べる。 【料】いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。	【健】好き嫌いせずに何でも食べ、自ら意欲的に食事ができる。 【人】様々な人と楽しく食事ができる。 【文】挨拶や手洗いなどを進んで行い、食事の準備中や食後など、静かに待てるようになる。 【命】野菜の栽培を見ることで、食材に興味をもつ。 【料】旬の野菜や魚などの美味しさを知る。	【健】自分が苦手なものも進んで食べ、自分の体や健康に興味をもてるようになる。 【人】様々な人と一緒に食べる楽しさを味わい、マナーを守って食事をする。 【文】食前、食後は静かに席に座って待てるようになる。 【命】挨拶や手洗いなどを進んで行い、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつ。 【料】バランスよく食べる大切さを知る。	●園々のアレルギーの状況を指示書・検査結果表をもとに把握し、代替食を提供する。 ●家庭と連携をし、徐々に食べられる食品があれば部分的に解除をしていき、無理なく普通食へ移行できるよう援助していく。 ●アレルギーの心配のある子には、家庭で初めて口にする食材のときは、1品ずつ様子をよく見て進めるよう声掛けをしていく。	
月 齢		3か月～6か月未満	6か月～9か月未満	9か月～12か月未満	1歳～1歳3か月未満	1歳3か月～2歳未満
0 歳 児	■ねらい ★内 容	■安定した人間関係の中で心地よい生活を味わう。 ■お腹がすき、ミルクや離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ■ミルク(母乳)以外の食材の味や舌触りに慣れる。 ★ゆったりとした雰囲気の中で授乳や食べさせてくれる人に関心をもつ。	★色々な食材の味や舌触りに慣れ、喜んで食べる。 ★ゆったりとした雰囲気の中で食べさせてくれる人に関心をもつ。 ★口をしっかりとごかし、咀嚼が行えるようにする ★よく遊び、よく眠り、進んで離乳食を食べる。	■いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。 ■よく噛んでから飲みこんでいけるようになる。 ■手づかみ食べをしながら進んで食べる。 ■コップの使い方に慣れ親しむ。 ■食事の前には挨拶があることを知る。 ★いろいろな食べ物に関心をもち、自分で進んで食べ物を持って食べようとする。 ★そのまま飲み込むことなく、よく噛んでから飲み込む。 ★保育士等や友達を真似と一緒に挨拶をしようとしたりする。	■様々な食材に慣れ、よく噛んで食べる。 ■食後に口の周りや手を自分で拭き、清潔にしようとする。 ■スプーンを使って食べたり、コップや器をもって飲もうとする。 ★口の周りや手をタオルで拭き、清潔にすることが快いということを感じずる。 ★手づかみやスプーンを使い、しっかりとよく噛んで食べる。	■スプーンを使い、進んで食べる。 ■横を向いて食べたり、立ち歩いたりせず、進んで食事をしようとする。 ★スプーンを使い、最後まで自分で食べようとする意欲をもつ。 ★横を向いたり、立ち歩いたりすることなく、落ち着いた自分一人で食べようとする。
	■環境構成 ★援助	■ゆったりとした環境の中で、一人一人の子どもの安定したリズムを大切にしながら心と体の発達を促すよう配慮する。 ★一人一人の子どもの発育、発達状態を適切に把握し、家庭との連携を取りながら個人差に配慮する。	★喃語に응えながら、楽しい雰囲気の中で食事がとれるようやりとりを楽しむ。 ★「モグモグ コックン」など声掛けをしながらよく噛んで飲み込めるようにする。	■自分でしようとする気持ちを大切に、好き嫌いせず様々な味に親しみをもてるように食材の種類や調理法にも配慮する。 ■椅子と机の間を詰めすぎず、姿勢が安定し、正しい姿勢で座って食事ができるように促す。 ★子どもの食べる意欲を損なわないよう、一人一人の状態に応じて清潔に保っていくようにする。 ★コップのふちを上と下の唇で挟むことを伝えながら、コップの使い方に慣れさせていく。 ★挨拶をして食べられるよう、手を添えて一緒に行ったりしながら援助する。	★好き嫌いなく食べ、運動を行い、丈夫な体をつくることができるように声掛けをし、できたことは褒め、自信が付くよう配慮する。 ★口拭きをそばに置き、食べ終わったら拭くことを伝え、自ら進んで拭いていけるように声掛けをし、清潔を保つ。 ★スプーンを取りやすい位置に置く、食べ物が出なくなってきたら皿の一方に集めるなど、個々に合わせて援助し、こぼしてしまっても励まし、食べようとする気持ちを大切にします。	★手づかみもするが、スプーンを持って一人で何でも喜んで食べることができるように、手を添えるなど少しずつ援助をし、手づかみで食べていたらその都度声掛けをしていく。 ★子どもが食べ物に興味をもって自ら意欲的に食べようとする姿を受け止め、自立心の芽生えを尊重する。
期		I 期(4～5月)	II 期(6月～8月)	III 期(9月～12月)	IV 期(1月～3月)	
1 歳 児	■ねらい ★内 容	■様々な食品や、調理形態に慣れ、楽しい雰囲気のもとで食べることができるようになる。 ■新しい環境で友達や保育士等と一緒に楽しく食べる。 ■スプーンの持ち方を確認し、在園では正しい持ち方で、新入園児はスプーンを使うことを覚え、手を使うことなく食べられるようにする。 ★様々な食品や調理形態に慣れ、なんでも食べられるようになる。 ★進級の喜びを感じ、新しい環境で楽しく食べる。 ★手を使わず、スプーンを使い、口に運んで食べていく。	■いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わうなどの経験を通して自分で進んで食べようとする。 ■よく噛んでから飲みこんでいけるようになる。 ■食事の前には挨拶があるということを知る。 ★いろいろな食べ物に関心をもち、自分で進んで食べ物を持って食べようとする。 ★そのまま飲み込むことなく、よく噛んでから飲み込む。 ★食事の前後の挨拶を知り、保育士等や友達と一緒にやる。	■姿勢に注意して食べる。 ■好きなものはかり食べるのではなく、苦手なものでも食べる。 ■食事の挨拶や歌を歌えるようにする。 ★食べる姿勢に注意し、正しい姿勢で椅子に座り、食事を行う。 ★「マシンス」よく食べる大切さを知り、意欲的に食べようとする。 ★食事の前にはきちんと手を洗う、手を洗った後、保育士等とともに挨拶をしたり、歌を歌ったりできるようにする。	■いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。 ■スプーンを上手に使い、意欲的に食事ができる。 ★食べ物に興味、関心を持ち、進んで自分から食べていこうとする。 ★手づかみではなく、スプーンを使い、一人で食べ、完食したことを喜ぶ。	
	■環境構成 ★援助	■新しい環境に慣れ、食べることの喜びや楽しさを感じられるよう保育室の環境に配慮する。 ■スプーンを持ちやすい位置に置き、自ら進んでスプーンを口に運ぶことができるようになる。 ★視覚や味覚、嗅覚も発達し、緑の食べ物を避けたり、好き嫌いが増えたり、食欲にもむらがあるため、一人一人の食欲、咀嚼力、手指の発達や家庭での生活などに配慮した食事となるよう家庭・保育士・調理員が連携する。	■噛む力を養うため、少しずつ大きさや硬さを変えていくとともに、大きめの食材や硬い食材は食べやすいように混ぜたり、よく噛むように声掛けをし、汁物、おかず、主食もバランスよく食べられるようにする。 ★食べ物をよく噛んで食べる大切さを知らせ、「もぐもぐ」「かみかみ」「ごっくん」と実際にまねをして見せたり、言葉で促すようにする。 ★暑さに負けず過ごすために、しっかりと休息を取り、心身を休めることや食事をきちんととることが大切だということを伝え、家庭と保育園が連携して健康に配慮し好き嫌いなく食べられるようになる。	■椅子と机の間を詰めすぎず、座りやすいように配置を考え、正しい姿勢で座って食事ができるように促す。 ■食事にも慣れ、咀嚼・嚥下ができ、食べることが楽しくなるように食べやすいサイズと彩りにも配慮する。 ★口に運びやすいように援助し、上手に食べられたときには褒め、やる気をもたせていく。 ★食事の前の挨拶は、子どもの手を添えたり、言葉をゆっくり発音するなど横断ししやすいように配慮する。	■園々に合わせて分量を配慮したり完食できた喜びが味わえるよう配慮する。 ★好きな食べ物に偏らず、嫌いなものでも食べていけるように声掛けをする。 ★スプーンを正しく握って口に運べるよう、食器に手を添えたり声掛けをしたりする。	
2 歳 児	■ねらい ★内 容	■新しい環境で友達や保育士等と一緒に楽しく食べる。 ■食事に必要な基本的な態度や習慣を身に付ける。 ■食前、食後は自分の席で待ち、食事の際には姿勢よく周りを汚さないように気を付けて食べていく。 ★進級の喜びを感じ新しい環境で楽しく食べる。 ★楽しんで食事をするが、少しずつ皆の食べる量を合わせられるようになる。 ★みんなで「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶ができるように食事の時間を守り、待つという意識をもつ。	■園での生活リズムに慣れ、元気に過ごしていく。 ■手洗い・うがいをし、清潔な手で食べる。 ■季節感のある食材に親しみ、旬の夏野菜を味わう。 ★生活リズムが安定し、食事も完了して健康に過ごす。 ★手洗い・うがいの仕方を身に付け、清潔な状態を保てるようになる。 ★夏野菜などの観察を楽しむ、旬の夏野菜等を味わう。	■時間内に食べ終わるように自ら進んで食べていけるようになる。 ■食育指導により、食事習慣について興味をもち、家庭での食事や給食を進んで食べる。 ■秋の魚や野菜、果物に関心をもつ。 ★時間内に食べることができるよう促していく。 ★食育教材などを使って、食事習慣について興味をもつ。 ★秋の季節は、魚や野菜、果物がおいしいことに気づき、食べ慣れないものも積極的に食べていく。	■苦手なものも進んで食べ、様々な食材を意欲的に食べる。 ■食習慣の基礎を身に付け、みんなと一緒に食べることを喜び、楽しく食事をする。 ■箸の使い方に慣れ、意欲的に使おうとする。 ★様々な食べ物を進んで食べる。 ★食前後の挨拶や食べこぼさないよう気を付けるなど、基本的なマナーを守りながらみんなと一緒に食べることが楽しむ。 ★箸の正しい持ち方を知り、喜んで使っていく。	
	■環境構成 ★援助	■食前食後の挨拶や食前に手洗いをするなどの習慣、食事のスピードなども周りに合わせていけるように配慮する。 ■新しい環境になり、落ち着いた環境を整備する。 ★自分で苦手なものも進んで食べようとするように声掛けをし、食べられた時には褒め、次のやる気や意欲を引き出す。 ★食事の前後の挨拶や座って待つことを覚えていけるよう声掛けをする。 ★みんなで食べる楽しさを感じられるよう、「おいしいね」などの会話をしながら食べられるよう援助していく。	■夏野菜の特徴や歌や絵本で教え、植物の種、花、葉の形等の違いに気づき、野菜をよく味わえるようにする。 ★元気に過ごすために、しっかりと休息を取り心身を休めることや、食事をきちんととることが大切だということを伝え、家庭と保育園が連携して健康に配慮し好き嫌いなく完食できるように援助する。 ★石鹸をよく泡立てることや「ぶくぶく、カラカラ」と声掛けをし、徐々にできるように援助する。 ★食事の前の挨拶は、ゆっくり横断ししやすいように配慮する。	■食事の大切さに気づけるよう、視覚教材などを用いて食育指導を行い、楽しみながら食べる興味、関心を広げる。 ★時間内にきれいに食べられるように励ましたり声掛けをして意欲的に食べようとする。 ★季節により、様々な食材が収穫されることを知らせ、自然と食事のつながりに気づくように配慮し、行事食だけでなく、普段の給食にも興味をもって、意欲的に食べられるよう配慮する。	■子どもが遊びや睡眠、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。 ■子どもの体と机が離れすぎないよう、椅子の位置に配慮し、正しい姿勢で食事が摂れるようにする。 ★自分でやろうとする気持ちを大切にしながら、褒めたり、励ましたりするなど必要に応じた援助を行うことで意欲へとつなげていく。 ★保育士や友達と一緒に食べる楽しさが味わえるよう雰囲気作りや言葉かけなど配慮する。	

目指す子ども像

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

年間目標	3歳児	4歳児	5歳児
	【健】食生活に必要な基本的習慣や態度を身に付ける。 【人】様々な人と一緒に食べる楽しさを味わい、マナーを守って食事をする。 【文】季節の行事を通じ、伝統文化を知る。 【命】自分の体に必要な食品を知り、バランスよく何でも食べられるようになる。 【料】食材の色や形、食感の違いを楽しむ。	【健】自分の体に必要な食品の種類や働きを知る。 【人】友達と一緒に食べる楽しさを味わい、愛情や思いやりを育てる。 【文】楽しく食事をしながら、食事のマナーを身に付ける。 【命】野菜の栽培を通じ、生育の様子を知る。 【料】日本の伝統料理に触れ親しみを持つ。	【健】自分の体に必要な食品の種類や働きを知り、バランスを考えて食事をする。 【人】食事を通して、感謝の気持ちを育む。 【文】健康に過ごしていくための食習慣や生活態度を身に付け、集団生活でのルールなどが守れるようになる。 【命】栽培や収穫を通じ、食材への感覚を豊かにする。 【料】食事にふさわしい場を考え、落ち着いて食事をする。

期		I 期(4～5月)	II 期(6月～8月)	Ⅲ期(9月～12月)	Ⅳ期(1月～3月)
3歳児	■ねらい ★内 容	■できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう。 ■自分で食事ができることや身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。 ■箸の持ち方や食事に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。 ★様々な食べ物を進んで食べる。 ★健康な生活リズムを身に付ける。 ★身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。	■食事のマナーを知り、自分でやってみようとする。 ■野菜の生長に気付き、収穫の喜びを味わう。 ★食器の置き方や並べ方を知り、やってみようとする。 ★よく噛んでしっかりと飲み込むようにする。 ★絵本や紙芝居などを用いて、歯磨きや食後のうがいの大切さを知る。	■食べ物とは口から食べた後、どうなるのか興味をもつ。 ■秋の魚や野菜、果物に関心をもつ。 ■成長を喜び告ぐ日本の伝統文化を知る。 ■長く噛んでしっかりと飲み込むようにする。 ★食べ物と便との関係に興味と関心をもつ。 ★旬の野菜や魚のおいしさを知る。	■伝統的な食文化に親しみを持つ。 ■箸の持ち方や使い方について興味をもち、正しく持つ。 ■自分の体に興味をもち、健康に過ごすために、好き嫌いなく何でも食べる。 ★おせちなど日本の年の始めの伝統的食文化を知る。 ★遊びを通して、箸の正しい持ち方や使い方を練習する。 ★慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。
	■環境構成 ★援助	■子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むようにする。 ■食事にはふさわしいゆとりのある雰囲気や環境に配慮する。 ★食前、食後の挨拶をし、食前には手洗いをする。 ★箸の持ち方や食事のマナーは、家庭と連携をとりながら丁寧に伝え、身に付けられるようにする。	■畑の観察をしたり世話をする時間を持ち、身近な食材への興味や関心を育む。 ★自分ですりやうとする気持ちを大切に、好き嫌いせず様々な味に親しみをもてるように食材の種類や彩りにも配慮する。 ★歯を磨かないと虫歯になり、食品を噛むことができなくなることを知らせ、進んで歯を磨き、歯が丈夫になる食品を食べることができるようになる。	■四季の変化によりいろいろな食材が収穫されることを知らせ、自然と食事のつながりに気付くように図鑑などを用意しておく。 ★絵本や紙芝居で五三の由来や千歳飴など日本の伝統行事について知らせ、成長を喜べるように促す。 ★食べ物の種類によって便の色や形、柔らかさが異なることに気付けるよう知らせる。	■絵本や紙芝居を用意し、健康と食について知る。 ★保育園で友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話しながら、成長の喜びを感じ、行事食を味わえるようにする。 ★箸の持ち方、使い方を遊びに取り入れながら、楽しく正しい持ち方が覚えれるようにする。
4歳児	■ねらい ★内 容	■様々な人との会食を通して愛情や信頼感をもつ。 ■栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみをもち、全ての命を大切にすることを。 ■食事のマナーを確かめながら、友達と一緒に楽しく食べる。 ■食生活に必要なことを、友達とともに協力して進めて関わりを深め、思いやりの気持ちをもつ。 ★自分たちが野菜を育て、食材にも旬があることを知り季節を感じる。 ★食事の流れやマナーを再確認し、気持ちよく食事ができるようにする。	■いろいろな料理に出会い、発見を楽しみ、考えたり様々な文化に気付いたりする。 ■正しい食習慣、マナーを身に付ける。 ■自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもって食事を味わう。 ★挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付ける。 ■健康と食べ物の関係について関心をもつ。 ★肉、魚、卵、牛乳、豆、小麦粉など身近な食材からいろいろな料理ができることを知り、自然の恵みに感謝の気持ちをもつ。	■盛り付けや色合いなどに興味を持ち、それ遊びに取り入れたいようにする。 ■食事と運動の関係を知り、意欲的に活動する。 ■食べ過ぎや好き嫌いが健康と関わりがあることに気付く。 ★よく食べてよく運動をすることが丈夫で強い体をつくることを知り、意欲的に活動する。 ★食事の過不足が健康を左右することに気付き、体への関心をもちながら内科健診を受ける。	■冬に出回る旬の野菜を知り、調理の方法や料理に興味と関心をもつ。 ■地域には様々な店で働く人がいることを知り、働く人に感謝の気持ちをもつ。 ■食事のマナーを身に付け、給食を食べて元気づけ通園できたことを喜び、進級の喜びを感じる。 ★旬の野菜を料理に取り入れると、栄養があつておいしいことを知る。 ★こっこ遊びを通じ、働く人に感謝の気持ちをもつ。 ★食事のマナーやお互いの体の成長に気付き、進級の喜びを感じる。
	■環境構成 ★援助	■野菜の栽培を行えるよう土や苗等の環境を整える。 ■大人との信頼関係に支えられて、食生活等も含め自分自身の生活を確立していくことが基盤となるようにする。 ★身近な動植物に触れて共感し、命を育む自然に感謝の気持ちをもてるよう、自ら関わろうとする意欲を大切に。 ★友達と楽しい雰囲気の中、正しく箸を持って食べられるように援助する。	■健康と食べ物の関係について関心を促すにあたっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員連携のもと、子どもの発達に応じた内容に配慮する。 ★様々な文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てよう援助する。 ★いろいろな食材から料理ができることを知り、献立に興味、関心をもてるようにする。	■しっかりと三角食べができるよう、配膳図を用意し、バランスよく食べていくようにする。 ★様々な食品を食べてよく運動することで食欲が増し、肥満を防ぎ、おいしく食べられることを教え、食べ物と運動の関わりに興味をもち、好き嫌いなく何でも食べ、意欲的に活動できるように知らせる。 ■偏食や食事の過不足が心身の健康を左右することに気付き、内科健診を受ける中で健康への関心を高める。	■お店屋さんこっこから、働くことの大切さと食材や食品をバランスよく買う大切さを学ぶようにする。 ■箸の持ち方や姿勢などのポスターを貼り確認できるようにする。 ★友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを友達と会話し、成長の喜びを感じながら、行事食を味わえるよう配慮する。 ★旬の野菜は栄養価が高く、バランスよくなんでも食べることで風邪の予防になることを知らせる。
5歳児	■ねらい ★内 容	■身近な自然に関わり、世話をする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。 ■三角食べを意識してバランスよく食べていく。 ★栽培を通じ、食材の成長を喜び、調理をすることで生かされることを学ぶ。 ■三角食べを意識して、主食・おかず・汁物をバランスよく食べていく。	■自分の体に必要な食品の種類や働きに気付き、栄養バランスを考慮した食事を取ろうとする。 ■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や食事を。 ★自分の健康に関心をもち必要な食品を進んで取ろうとする。 ★食品は種類によって体の中の働きに違いがあることを知る。 ★自分たちで美味しい食事の雰囲気や考え楽しく食べる工夫をする。	■外国の人々や料理など、自分と異なる食文化に興味と関心をもつ。 ■友達と話をしながら、時間内で食べていく。 ■異文化の食事や行事に関心をもち、それぞれのよさを知る。 ■食事をしながら、時計を見て決められた時間の中で食べ終われるようになる。	■自分の体の仕組みや、食べ物の働きを知る。 ■食事のマナーを身に付け、小学校の給食に期待をもつ。 ★体の仕組みと食べ物の働きを知り、赤・黄・緑の食べ物をバランスよく食べることの重要性を知る。 ★お別れ会の給食を通して、健康に大きく育った喜びを感じ、親への感謝の気持ちをもつ。
	■環境構成 ★援助	■毎日の献立には何が入っているかを確認できるようにする。 ■子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しむ。 ■毎日の献立と一緒に確認することで、どんな食材に栄養があるか興味をもてるように援助する。 ★三角食べができるように声掛けを行っていく。	■体の仕組みに興味をもてるよう、図鑑や絵本を用意する。 ■食べものは過剰に食べることや欠乏することにより、心身の健康を害することに気付くように配慮する。 ★子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しむ。 ★目で見て楽しめ、食べなくなるように彩りや盛り付けを工夫する。	■バランスガイドを用いて、栄養の働きや体との関係に関心を持つ。 ■ハロウィンやクリスマス会など食卓を飾る製作物を作る。 ★絵本や紙芝居を用いながら、異文化の食事や行事にも関心が持てるよう促していく。 ★楽しく会話をしながらでも時間内に食べ終わるよう声掛けをする。	■保育園で友達と一緒にいろいろな食体験をして、楽しくおいしい給食であったことを保護者と会話する機会を設ける。 ★自分の体の仕組みと食べ物の働きを伝え、バランスよく食べることの大切さを知らせていく。 ★保育園での給食の思い出を振り返りながら、小学校への期待をもてるように配慮する。