

大野町こども園 令和7年度 5歳児 食育年間計画

- 目標
- ・からだの仕組みや病気について関心を持ち、健康的な食生活を考えることができる
 - ・食を通じて自らも含めた全ての命を大切にする力を養い、人々が築き継承してきた文化を理解し造り出す力を養
 - ・身近な環境や自然、まわりの人々と触れ合う中で自分たちとの生活の関係に気づき、関心や親しみをも

期		4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
ねらい		・三角食べを意図してバランスよく食べる ・新しい環境に慣れ、友達と一緒に食べる喜びを味わう ・食生活に必要な基本的習慣、マナー、正しい箸の持ち方を身につける	・栄養バランスを考え、残さず食べる ・食べ物への興味関心を広げ、食事への意欲や命の大切さを感じる	・いろいろな料理に出会い、食事を楽しむ中で様々な文化に気づく ・食体験で発見を楽しみ、考え、生	・健康に必要な望ましい食習慣が実践できる ・苦手な食べ物でも克服しようとする意欲を持ち、これからの食生活が充実したものなるように「楽しい食体験」をする
内容	健康	・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 ・正しい手洗い、うがいなど食生活に必要な活動を自分から進んで行う	・食と健康の関連性がわかる ・歯を大切にするように意識し、よく噛んで食事をする	・五感を使って様々な食材を味わう ・自分のからだに必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスのとれた食事をとろうとする	・自分のからだ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 ・就学にむけて、スムーズに移行できるように生活を近づけて練習する
	人間関係	・給食の準備から片付けまでの流れを友達と協力して行う ・楽しく食事をするために必要な決まりごとを守ろうとする	・食生活に必要なことを友達と共に進める ・食体験の中で関わりを深め、思いやりをもつ	・思いやりや助け合いの気持ち、人の役に立つことの喜びを食体験や異年齢との交流で味わう	・様々な人との関わり、食事をする楽しさを感じる ・共に食事することで、思いやりや愛情、助け合いの気持ちを培う
	食と文化	・あいさつ、姿勢など食事のマナーを身につける ・自分の食べきれる量がわかる	・食事にふさわしい場を考え、落ち着いて食事をする ・食器の正しい配置について見直す	・食文化を体験し郷土への関心や愛情をもつ ・楽しく食べるためのマナーの意義がわかり、おいしく食べる	・健康に過ごしていくための食習慣や生活態度を身につけ、集団生活でのルールなどが守れる ・行事食により食文化に出会う体験をする。その意味を伝えていく大切さを知る
命の育ちと食		・栽培や収穫で自然の恵みや働くことの大切さを知る ・「もったいない」「感謝」の心をもつ	・栽培活動を通じて責任感や食材に興味をもつ ・動植物に触れ合うことで、命の美しさ、尊さに気付く	・栽培や収穫を通じ、食材への感覚を豊かにする ・食事を作る人に感謝の気持ちをもつ	・命をいただくことに感謝の気持ちを持ち自分を大切にする ・大人の仕事の意味が分かり、手伝いなどを積極的にする
配慮		・言葉かけや雰囲気づくりを工夫し楽しい食事ができるような環境づくりをする ・体格を判断して子どもの食事の食べ方や嗜好とのつながりを観察し対応する	・一人ひとりの好き嫌いや健康状態、食べられる量などを把握し食事量を加減する ・咀嚼に問題があると思える子どもの原因を判定し、保育の中で改善を図る	・嫌いな食べ物にも挑戦する気持ちをもたせ、食べられた時は褒めて、自身につなげる ・手洗い、うがいの大切さを伝え、衛生面に気を付けていけるようにする	・子供からのアイデアや創意工夫を大切に、食事に取り入れるなどして食の意欲を育てる ・季節ならではの行事食により日本の文化にふれ季節を楽しめるようにする