

ひいらぎこども園 食育計画 ①

おいしく食べる ・ 楽しく食べる

目標	①お腹の空くりズムが持てる子 ②食べたい物、好きな物が増える子 ③自然の恵みや食べ物に携わる人々に感謝の気持ちを持つ子 ④一緒に食べたい人がいる子 ⑤食事作りや準備に関わる子 ⑥食べ物を話題にする子				
年齢別ねらい	6か月未満児 ①お腹が空き、母乳やミルクを飲みたい時に、ゆったりと飲む。 ②安定した人間関係の中で、授乳してもらい、心地よい生活を送る。	6～1歳6か月未満児 ①お腹が空き、母乳やミルクを飲み、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ②いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して、自分で進んで食べようとする。	1歳6か月～2歳未満児 ①お腹が空き、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ②いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して、自分で進んで食べようとする。		
子どもの姿	6か月未満 よく遊び、よく眠る。 お腹が空くと泣く。	6～8か月 舌の押し出し反射が次第に少なくなり、ポタージュ状の物を上手に飲む。 舌でつぶせるくらいの固さの物を食べる。 (離乳食中期)	9～11か月 歯ぐきでつぶせるバナナくらいの固さを食べる。(離乳食後期) 手でつかんだ物を口まで運ぶ。その固さや感触を体験し、自らの意思で食べようとする行動につながる。	1歳～1歳6か月 手掴み食べが上手になり、前歯で噛み取り、一口量を覚える。(完了期) スプーンですくって、自分で食べようとする。	1歳6か月～2歳未満 一人で椅子に座って食べる。 スプーンを使って、自分から意欲的に食べようとする。 一緒に食べる人に関心を持つ。 食事の前後や汚れた時には、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。
配慮・環境構成	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中の関わりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となる。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>離乳食懇談 保護者の方と一緒に、実際に咀嚼の様子を見ながら、子どもの食欲や成長・発達状況に応じて、離乳食の進め方を調整する。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>食べさせるペースが速いと、丸飲みの習慣が付くため、しっかりつぶしているかを観察し、飲み込むのを確かめてからスプーンを運ぶ。</p> <p>一口量が多いと、飲み込んでしまう量が多くなるため、適量を知る。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>一人で椅子に座って食べられるようになるので、机と椅子の高さが、子どもの体格に合っているか確認する。</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>机と椅子の高さチェック</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.足がしっかり床につく椅子の高さ 2.背筋を伸ばして座れる座面の奥行 3.肘を曲げた手が自然に乗る机の高さ  </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>スプーンで食べさせる手順</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.スプーンに少量の食べ物を乗せて、子どもの目の高さで見せる。子どもが目を確認したかどうかを確認した後、口元までスプーン 2.スプーンでトントンとノックするように正面から軽く下唇にふれ、サイン 3.口を開けたらスプーンを水平に下唇に置く。 4.子どもが自ら上唇で取り込むのを確認する。 5.スプーンを上唇にこすりつけず、水平にゆっくり引き抜く。喉の動きを見て、ごっくと飲み込んだことを確認してから次の1さじをすくう。   </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>スプーンの持ち方の変化 (月齢ではなく、一人一人の育ちをよく見て取り入れる。)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1.手の平握り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2.指握り</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>3.鉛筆握り</p>  </div> </div> </div>				
食具	 <p>介助スプーン 小さな口に無理なく入る幅と薄さが特徴</p>	 <p>乳児スプーン (およそ1歳から) 持ち手が丸くなっていて持ちやすいのが特徴</p>	 <p>陶器 (完了期から) 自分ですくいやすいよう、食器のふちがしっかり立ち上がっているのが特徴</p>		
<p>【アレルギー対応】 ・必ず医師の指示 (食物アレルギー食事指示書) のもとに対応を行う。 ・指示書は、最低1年に1回は提出してもらい、保護者との共通理解を図る。</p> <p>・指示書をもとに、個別のアレルギー対応献立表を作成し、保護者・看護師・栄養士・担任・管理職が情報共有する。 ・アレルギー食調理担当者は、個別の調理台・調理器具で調理し、運搬・配膳する職員や担任同士が、声を掛け合って確認しながら、正確に該当児に提供する。</p>					

ひいらぎこども園 食育計画 ②

おいしく食べる ・ 楽しく食べる



目標	①お腹の空くりズムが持てる子 ④一緒に食べたい人がいる子	②食べたい物、好きな物が増える子 ⑤食事作りや準備に関わる子	③自然の恵みや食べ物に携わる人々に感謝の気持ちを持つ子 ⑥食べ物を話題にする子
----	---------------------------------	-----------------------------------	--

年齢別ねらい	2歳児	3歳以上児				
	①いろいろな種類の食べ物や料理を味わう。 ②食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。 ③保育者を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。	「食と健康」 ①できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう。 ②自分の体に必要な食品の種類や働きに気付き、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする。 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付ける。	「食と人間関係」 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付ける。	「食と文化」 ①いろいろな料理に出会い、発見を楽しみ、様々な文化に気付く。 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、マナーを身に付ける。	「いのちの育ちと食」 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学ぶ。 ③身近な自然に関わったり、世話をしたりする。	「料理と食」 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作りに関わり、味や盛り付け等考えたり、それを生活に取り入れようとする。 ③食事に相応しい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で食事をする。

子どもの姿	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
	食べものに関心を持ち、自分で進んでスプーンやフォークを使って食べようとする。 手洗いや口を拭く等、身の回りを清潔にし食生活に必要な活動を自分で進める。 友達と一緒に食事をするを楽しむ。	友達と、献立や入っている食材等について話をしながら、楽しい雰囲気の中で、好きな食べ物をおいしく食べる。 楽しく食事をするために、必要なきまりに気付き、守ろうとする。 自分たちで育てた野菜を食べる。 準備や片付けをしようとする。	苦手な食材がある時は、配膳時に少なくしてもらい、自分で食べられる量を調整する。 当番が前に立って、献立を伝え、食材にも興味を持つ。 箸を使って食べられるようになる。	食への関心を高めるため、自分たちで配膳する。 旬の食材があることを知り、収穫した食材を使った調理法を自分たちで調べ、調理することを楽しむ。 全ての食材に命があることを知り、感謝して食べる気持ちを持つ。

器を持って食べられるようになるまで

1. 食器に手を添える。
スプーンを持っていない方の手を食器に添えることを知らせる。
2. 食器を片手で持つ。
茶碗や汁椀などの縁には親指を添えて、人差し指から小指は底を支えて片手で持つ。

配膳の位置の確認

子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶ姿勢を受け止める。

箸の長さを持ち方

スプーンの鉛筆握りが、安定したらお箸へ移行する。

箸の長さはこの長さの1.5倍が適当

1cmはみだす。

1. 箸は親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ。
2. 親指は人差し指の爪の横にあてる。

命のお話

魚の解体を通して、命をいただくことの意味を知る。

のこさずたべなくちゃ!

ありがとう。いただきます!

遊び

指先、手首を使う ⇒ スプーンや箸の操作

- ・紐通し
- ・アイクリップ
- ・ハサミ
- ・スコップ

食への関心を高める

- ・絵本から広がる工作 (ドーナツ・麺・ケーキ・お寿司)
- ・収穫した野菜を絵に表現する。

本物を作りたい!

プロに教えてもらいたい!

芋づるを使った制作

ケーキの絵 ⇒ 本物 ⇒ □の形の砂ケーキ

ひいらぎこども園 食育計画③

年間計画

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
季節	春			夏			秋			冬			春
旬の食材	アスパラガス 春キャベツ さやえんどう 筍 ごぼう	新じゃがいも 新玉ねぎ パセリ 鯖(さわら) 鰯(あじ)	きゅうり トマト 南瓜 オクラ 新しょうが	とうもろこし ピーマン パプリカ ズッキーニ モロヘイヤ	枝豆 しそ 西瓜 パイナップル メロン	しめじ まいたけ エリンギ しいたけ さつまい	新米 里芋 人参 れんこん 林檎	梨 柿 栗 鱈(さば) 鮭(さけ)	大根 白菜 ほうれんそう ねぎ ブロッコリー	カリフラワー 小松菜 チンゲンサイ 水菜 かぶ	ごぼう みかん でこぼん 鱈(たら) 鰯(ぶり)	苺 春キャベツ	
旬の食卓	食べやすい献立 	豆ご飯 	紫陽花ゼリー かたつむりクッキー 	七タメニュー とうもろこしご飯 	たこ焼きボール (お祭りのおやつ) 	お芋パフェ 	運動会がんばれメニュー ハロウィンメニュー 	大鍋パーティー 	大根炊き 七草おにぎり 	節分メニュー 	ひな祭りメニュー お別れバイキング		
下ごしらえ	バナナつぶし えのき割き キャベツちぎり 豆腐つぶし	豆むき 	玉ねぎの皮むき にんじん折り じゃが芋つぶし 	とうもろこしの皮むき バナナつぶし 枝豆むき パスタ折り	キャベツちぎり トマトつぶし 	パスタ折り しめじ割き 	レタスちぎり 南瓜つぶし きのこ割き キャベツちぎり 玉ねぎ皮むき じゃがいもつぶし	キャベツちぎり 小麦粉混ぜ 白菜ちぎり 大根を切る	さつまい洗い 玉ねぎの皮むき 大根折り えのき割き 豆腐つぶし 大根・人参を切る	大根折り しめじ割き ほうれん草ちぎり	ごぼう洗い 玉ねぎの皮むき 	ブロッコリーとカリフラワー割き	

栽培計画

植え付け・収穫	[ひいらぎ畑] トマト・なす きゅうり・ミニ人参 西瓜・ピーマン パプリカ・おくら [たんぼぼ] トマト・ピーマン・ おくら [家庭的] トマト・おくら [裏の畑] さくらんぼ	順次収穫 トマト・なす きゅうり・ミニ人参 西瓜・ピーマン パプリカ・おくら		[ひいらぎ畑] ほうれん草・かぶ 大根・白菜 ブロッコリー かぼちゃ じゃがいも [たんぼぼ] 大根・白菜 ブロッコリー [家庭的] ほうれん草・かぶ	収穫 ほうれん草・かぶ	収穫 大根	収穫 白菜 ブロッコリー かぼちゃ じゃがいも [たんぼぼ] 大根・白菜				
クッキング	ピザパン作り 	パン教室(プロに学ぶ) 	ナン作り ハンバーガー作り 	きゅうりの塩もみ 野菜炒め(ナスとピーマン) トマトの食べ比べ	パン作り 	収穫したさつまい芋を使ってクッキング 	お芋のクッキング ぐりとぐらのカステラ作り 	大根ステーキ ドーナツ作り 	揚げ餅作り 	クッキー作り お豆腐やお野菜を潰して混ぜるパン作り ホットケーキ作り	パン作り お別れクッキング