

食育計画 2015年度 ふあみりーさぽーとのあ

のあの食育

のあの食育				
前期		後期		
<p>・食事を感謝する思いを育て、神様に対して、調理する人に対して「いただきます。」「ごちそうさま」をしっかり言える。</p> <p>・栄養士、保育士が連携し、衛生的で安心して楽しく食事が出来るよう工夫する。</p> <p>・お腹が空いて食べられるよう、戸外を中心に活発に活動する。</p> <p>・戸外で見つける野菜や山菜、果物を見たり味わったりする。野菜や果物を栽培し、成長過程を観察したり、必要な世話を体験する。素材を見たり、触ったり、嗅いだり、味わう楽しさや調理の一端を体験し、食に対する興味を広げていく。</p>		<p>・絵本や手遊び、歌などを用いて食べ物に関心をもち、食の大切さを伝えていく。</p> <p>・誕生日会の日の特製ケーキや毎日の手作りのおやつを楽しむ味わったり、季節や行事に合ったニューを楽しむ。</p> <p>・季節の食材に興味を持ち、実際に味わったり、製作等を通して色々な楽しみ方を知る。</p> <p>・信頼関係の中で友達や先生と楽しく食事し、苦手な物も少しずつ食べてみようとするようにしていく。</p> <p>・発達個人差を大切に、無理のないように食事を進めて行く。</p> <p>・アレルギーなどに細心の注意を払いつつも、一人一人が楽しく食事し、健康的に過ごす。</p>		
<p>〈乳児〉安心して楽しい雰囲気の中、発達に則して色々な食べ物を見る、触る、味わう。(授乳はお腹が空いたらゆったりと満足な味わい飲む)</p> <p>・栽培している野菜や果物を見たり、触ったり味わい楽しむ。</p> <p>・食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心をもち、友達や先生と楽しく食べる楽しさを味わう。(後期も)</p> <p>〈幼児〉栄養士と保育士が連携し、季節の食材に関心をもち、触ったり、味わったり、嗅いだりの体験をする。</p> <p>・三色栄養について知り、食と健康について身近に感じる。</p> <p>・調理体験を通して食に対する関心を深めたり、調理する人への感謝の思いを持つ。(後期も)</p> <p>・栽培する野菜を通して食に興味を持ち、収穫できる果物を味わい楽しみ、感謝して食べることを覚える。</p>		<p>〈乳児〉良く噛んで楽しく食事をする。〈絵本やペーパーサートで噛むことを意識づける〉</p> <p>・スプーンを正しく持ち、食事の仕方を無理なく知っていく。苦手な物も少しは食べてみようとする。</p> <p>・お芋畑や季節の収穫物を見たり触ったり体験してみる。</p> <p>・季節行事を楽しむ。</p> <p>・活に対する基本的な態度を身に付ける。</p> <p>・異なった年代や地域、外国との交流を食を通じて体験する。</p> <p>・学校給食について知り、自分たちでも配膳などを体験してみる。</p>		
月	食育指導	内容	配慮事項・環境設定	備考
4	<p>・安心して楽しい雰囲気の中で食事をする。</p> <p>・春の野菜や植物に触れる。</p> <p>・食前のお祈りや挨拶を友達や先生とする。</p>	<p>・安心して食べられるよう保育者が傍にいて、一緒に食べる。</p> <p>・散歩や畑での活動を通して竹の子や路などの山菜、野イチゴなどを見つけてみる。</p> <p>・よく遊び、良く食べ、良く眠る。</p> <p>・季節の食べ物を味わう(つきの炒り煮、竹の子ごはん)</p>	<p>・安定した生活リズムを大切に、子どもが安心して周りの大人や子どもと共に食事を楽しめる様子の配置や大人の位置等工夫する。</p> <p>・その時期どこに何があるかを把握し、子ども達が発見したり、ともに楽しめるようにする。</p> <p>・アレルギーや苦手な子への配慮をする。</p> <p>・食事の歌、挨拶を自然に出来るようにする。</p>	<p>竹の子ごはん、竹の子味噌汁</p> <p>梅の竹の子皮巻</p>
5	<p>・野菜の苗を育て世話をしたり、観察し、食べ物に関心をもち、季節の食べ物を見たり触ったり味わう。</p>	<p>・野菜の苗を自分たちで購入し、植え、育てる楽しさや成長過程を見る。(水遣り、臭い、感触を試す)</p> <p>・季節の食べ物を味わう(苺の収穫、梅ジュースなど)</p>	<p>・興味関心をもちやすい導入、実践を絵本や図鑑などを用いて身近に感じさせたり、手遊びや歌をする。</p> <p>・食する際の衛生管理を気を付ける。</p> <p>・乳児は保護者との連絡を取りつつ慎重にあたえる。</p>	<p>いちご収穫、苺シャムサンド</p> <p>菜の実、びわ</p> <p>梅ジュースづくり</p>
6	<p>・野菜の苗を育て世話をしたり、観察し、食べ物に関心をもち、季節の食べ物を見たり触ったり味わう。</p> <p>・食前の挨拶や食後の挨拶を丁寧にしようとする。</p>	<p>・成長を目で見て、触ってみたりする。</p> <p>・トウモロコシや食材を皮剥いたりして食べ物が口に入るまでの過程を知る。</p> <p>・食器の片付けと共に調理室にいる人に「御馳走様でした」を伝える。</p>	<p>・触ったり見たりする際の留意事項について予め確認しておく。</p> <p>・調理室の見学で食を身近に物と感じられるようにする。</p> <p>・夏に向けて食中毒予防を心がけ、伝える</p>	<p>トウモロコシの皮剥き</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>・すもも収穫 すももジャム作り</p>
7	<p>・野菜の収穫をし、色々な方法で味わってみる。</p> <p>・三色栄養について知る。</p> <p>・調理保育</p>	<p>・収穫した野菜の素材の味や臭いを体験したり、調理保育などで実際に調理して味わってみる。</p> <p>・お泊り保育で自分たちで出来る調理方法を知ったり、考えたりする。</p> <p>・食事の前にメニューから栄養の働きを振り分けてみる。</p>	<p>・触ったり見たりする際の留意事項について予め確認しておく。</p> <p>・準備する物、手順、順番、注意することなど自分達で気付けるようにする。大人の援助を受けながら自分で出来ることを増やす。</p>	<p>生野菜をそのまま食べてみる(野菜スティック)</p>
8	<p>・夏野菜を見たり味わったり、その栄養や効能を知る。</p> <p>・夏を健康に過ごす方法を知る。</p> <p>・意欲的に食べる</p>	<p>・夏野菜を使ったメニューを知らせる。歌や絵本で夏の食べ物を知る。</p> <p>・冷たい物の摂り過ぎについて知る。</p> <p>・暑い夏を健康に過ごすための食べ物と身体の関係を知る。</p> <p>・手づかみやスプーン・フォーク、箸を使用し意欲的に食べようとする。</p>	<p>・栄養士と共に夏野菜を使った料理や果物を積極的に取り入れていく。</p> <p>・実際に夏野菜や夏の果物で味わい感じられるようにする。</p> <p>・乳児は食べやすいよう配慮し、一人一人の意欲を大切にしていく。</p>	<p>アイスクリーム、シャーベット作り</p> <p>・夏野菜ピザ</p>
9	<p>・季節の食べ物を知る。</p> <p>・食べ物と健康の関係について知る。</p> <p>・お年寄りから昔の食べ物について教えてもらう</p>	<p>・絵本や図鑑、畑や散歩などで季節の物を見つたり、味わったりする。</p> <p>・栄養士さんからのお話、絵本等で食べ物と身体の関係を知り、関心をもち、必要な食品を摂ろうとする。</p> <p>・食前の祈りを自分でも言ってみる。</p> <p>・敬老にちなみ、昔の食べ物について聞かせてもらう</p>	<p>・その時期どこに何があるかを把握し、子ども達が発見したり、ともに楽しめるようにする。</p> <p>・食事と心身の健康とが相互に密接な関連があることを踏まえ、暖かく楽しい雰囲気の中で食せる様にする。</p> <p>・お招きする方との連携をよくし、内容について把握しておく。</p>	<p>・お招きクッキング</p>
10	<p>・秋の収穫を楽しむ。</p> <p>・食べ物を素材として製作を楽しむ。</p>	<p>・芋ほりや栗ひろいを楽しみ、旬の物の美味しさを味わう。</p> <p>・友達と協力し合って調理保育を楽しむ。(かぼちゃのおやつ作り)</p> <p>・芋を使った製作を楽しむ。</p>	<p>・自ら調理し、食べる経験を通して食欲や主体性を育み、素材への関心をもてる様に工夫する。</p> <p>・安全で扱いやすい調理器具、調理手順を用意する。</p>	<p>・栗ごはん</p> <p>・芋ごはん</p> <p>・さつまいも汁</p> <p>・かぼちゃパンケーキ</p>
11	<p>・焼き芋を味わう。</p> <p>・収穫感謝礼拝を通して様々な収穫物に触れ、感謝する。</p>	<p>・のあフェスティバルで焼き芋を家族で楽しみ、味わう。</p> <p>・調理保育を楽しむ。(かぼちゃ、芋などでおやつ作り)</p>	<p>手順と一緒に考え、洗う、切る、つぶす、かき混ぜる、他)順番を守って楽しめるように準備を整える。注意事項をよく聞いて、年齢別に工程を出来るよう伝える。</p>	<p>・さつまいも茶巾絞り</p>
12	<p>・季節行事の食べ物を味わう。</p> <p>・冬の食べ物と身体の関係を知る。</p>	<p>・クリスマスの特別メニューを楽しむ。</p> <p>・バイキングや自分で盛り付ける楽しみも味わう。</p> <p>・寒い時期に健康に過ごすための食べ物と身体の関係を知る。</p>	<p>・友達や先生と一緒に祝い、食事が楽しい雰囲気の中で出来る様に、テーブルクロスや装飾なども工夫する。</p> <p>・大人の援助を受けつつ、自分で盛り付ける楽しみを知る。</p> <p>・冬季のノロ等食中毒予防</p>	<p>・クリスマスメニューバイキング</p>
1	<p>・正月料理を知る</p> <p>・冬の野菜や食べ物を知る。</p> <p>・[乳]良く噛んで楽しく食べる。</p> <p>・外国の食事について知る。</p>	<p>・絵本や図鑑などで正月料理について知る。</p> <p>・日本の伝統料理や行事、冬野菜などについて知る。</p> <p>・外国の日本と異なる食生活について話を聞いたり実際に味わってみる。</p>	<p>・よく打ち合わせをし、衛生やアレルギーなどに留意する。</p>	<p>・お招きクッキング</p> <p>・御正月メニュー</p>
2	<p>・身体の温まる食べ物について知ったり、味わったりする。</p> <p>・学校給食について知り、配膳などをしてみる。</p>	<p>・栄養士から食べ物と体の関係について聞く。</p> <p>・聞いた内容で給食メニューから気づいたり、実際に味わってみる。</p> <p>・身支度、衛生について気づいたり、知ったりする。</p>	<p>・配膳の際、火傷など無い様側に付いたり、配置を考えてみる。手洗いをよくし、頭巾、マスクなどで衛生に気を付ける。</p>	<p>・クッキング(クッキー)バレンタイン</p>
3	<p>・お別れ会食を楽しむ。</p> <p>・お別れメニューを皆で楽しむ。</p> <p>・食事の姿勢やマナーについて年齢に応じて試してみる。</p>	<p>・卒園児と一緒に会食メニューを考える。</p> <p>・食事に大切なマナーや姿勢について伝える。</p>	<p>・一年を振り返り、給食への思い出が引き出されて、会食を楽しめる様に。テーブルの配置やテーブルクロスなどで雰囲気を感ぜられるようにする。</p> <p>・年齢に応じてマナーや姿勢を伝えていく。</p>	<p>・お別れ会食バイキング</p>