

令和8年度 食育指導計画

足立区教育委員会子ども家庭部

食育のねらい		<ul style="list-style-type: none"> 子どもが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくために、生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しむ合う子どもに成長していくことをめざす。 健康的な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培う。 											
月別の取組		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
給食のテーマ		園の給食に慣れる	耕耘した味付けを楽しむ	体験を通して食に興味がもつ	夏の食べ物を知る	野菜を使った体験を楽しむ	秋の食べ物を知る	ごはんのおいしさを知る	和食(だし)の良さを知る	冬の食べ物を知る	日本の伝統食を知る	食事のマナーを知る	一年の給食を振り返る
食育・やさいの日 テーマ野菜		玉ねぎ	ごぼう	アスパラ	トマト	とうがん	なす	にんじん	かぶ	ブロッコリー	大根	はくさい	キャベツ
区 の 施 策 と の 関 連	おいしい給食等の定着	毎月19日は「食育・やさいの日」として各年齢で発達にあわせた食に関する取り組みを行なう。保護者には献立や取り組みを写真などで掲示し知らせる。旬の野菜に関心をもてる取り組みをする。(認可保育園で小松菜の栽培、調理体験をする)											
	よく噛んで食べる習慣の定着	毎月8のつく日を「かむカムデー」として各年齢で咀嚼に関して指導する。											
	小・中学校と連携した食育	食育月間 もりもり給食ウィーク						コシヒカリ給食 小松菜給食 学校体験給食 和食の日 もりもり給食ウィーク					
栽培・収穫体験		<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜(トマト・きゅうり・ピーマン・なす・オクラ等)や、さつまいもの植付け 小松菜栽培・収穫(1回目) 				<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜(トマト・きゅうり・ピーマン・なす・オクラ等)の収穫 			<ul style="list-style-type: none"> 秋野菜(さつまい等)の収穫 冬野菜(ブロッコリー等)の植付け 小松菜栽培・収穫(2回目) 			<ul style="list-style-type: none"> 冬野菜(ブロッコリー等)の収穫 	
調理体験		<ul style="list-style-type: none"> 野菜をちぎる そら豆、グリーンピース等のさやもぎ たまねぎ等の皮むき 収穫した小松菜の調理体験 				<ul style="list-style-type: none"> 枝豆等のさやもぎ とうもろこし等の皮むき 			<ul style="list-style-type: none"> さつまいやにんじん等の皮むき体験 収穫した小松菜の調理体験 さつまいクッキング(大学芋、ふかし芋、さつまいご飯等) 			<ul style="list-style-type: none"> 就学に向けての配膳・盛り付け体験 	
		<p>【調理器具を使った体験活動】</p> <ul style="list-style-type: none"> 器具の名称や安全な使い方を知る 炊飯器を使ってご飯を炊く ピーラーを使用して野菜の皮をむく 野菜を包丁で切る ガラス鍋で調理し、食材の変化を知る(汁物・ご飯・カレー等) ホットプレートを使用し、香りや音を感じる(野菜炒め、焼きおにぎり、ホットケーキ等) 											
独自献立													
家庭との連携		<p>【家庭への働きかけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事に関する一人一人の状況を保護者と共有する。 食育だよりや掲示により、保育園の食事に関する情報提供をする。 保護者給食体験の実施や保育参観時の給食見学、給食の写真掲示、レシピの配付などを行い食への関心を高める。 子どもの食に関する相談や講演会などを開催し、食の大切さを共有する。 <p>【家庭と連携した取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食育だよりなどを活用し、早寝、早起き、朝ごはんを意識する。 食事の話題を共有しながら、家族と一緒に楽しく食事をする。 素材の味を大切に薄味の料理、いろいろな食べものを取り入れた食事をする。 食事のあいさつ、姿勢よく食べる、正しく食具を使う、食器に手を添えたり、持ったりする等、マナーを守って食事をする。 親子で一緒に楽しみながら、できることをお手伝いしたり、調理を見たり、調理をしたりする。 											
地域との連携		<ul style="list-style-type: none"> 近くの農家と連携をとり、栽培から収穫までの農業体験を実施する。 小学校や中学校の栄養士と連携して子どもの食について学び合い、子どもの共通理解を図る。 地域の子育て支援(給食体験、行事へのお誘いと行事食体験など)を実施する。 伝統的な行事や地域の催し物に親子で参加できるよう情報を収集し発信する。 											

年齢別のねらい		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6か月未満	おなかがすき、乳を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む	<ul style="list-style-type: none"> ・あたたかな雰囲気の中でゆったりと授乳してもらい満足する ・一人一人の状態に応じて離乳食を食べ始める 											
6か月～1歳3か月	おなかがすき、乳を飲み、離乳食を食べ、心地よい生活を味わう	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食を食べ、ミルク以外の味や舌触りを経験する ・形のあるものを舌や歯茎で噛んで食べる ・自分で食べたい気持ちが強くなり、食べ物を手に持って食べようとする ・スプーンを持とうとしたり、食べさせてもらったり、手づかみで食べることを喜ぶ ・介助されながらスプーンで食べる（上から全指で握る） ・乳児食に移行する 											
1歳3か月～2歳未満	おなかがすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを上から全指で握って食べ物を口に運ぶ ・食べ物の好き嫌いが出てくる ・スプーンを使って自分で食べ、声を掛けられるとスプーンを持っていない手は食器に添える ・親指、人差し指がスプーンの先のほうに向き、柔らかく握るようになる ・コップを持って飲む ・食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしようとする 											
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・落ち着いた雰囲気の中で友達と一緒に食べる ・食事に必要な基本的な習慣や態度に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンを下から握り、三指持ちで持つ（全指ではなく親指、人差し指、中指で握る） ・いろいろな食べ物に興味をもって口に入れてみようとする ・スプーン、フォークを使って自分で食べる（スプーンを持っていない手は食器を押さえる） ・すくったり口に運んだりすることが自在にできるようになり、こぼす量が減る ・好き嫌いがはっきりしてくるが、促されて食べることもある 											
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に必要な習慣や態度に関心をもつ ・身近な大人や友達と会話を楽しみながら一緒においしく食べる ・できるだけ多くの種類の食べ物や料理を味わう ・食材の色、形、香りなどに興味をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に楽しく食べる ・スプーン、フォークを持って自分で食べる ・食事の挨拶をし、食器に手を添え、姿勢よく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食とおかずを交互に食べようとする ・いろいろな食べ物に興味をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食とおかずを交互に食べる ・箸の使い方を知り、食器に手を添え、箸を使って食べようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物の名前を覚える ・保育者と共に食器の扱い方を知り、片付けを試みる 								
4歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に必要な習慣や態度を身につける ・ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で身近な大人や友達と一緒に食べる ・体と食べ物に関係に気づく ・食事の準備、後片付けに関わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と一緒に食べることを喜ぶ ・食べ慣れないものも食べてみる ・食器に手を添えたり、持ったりして箸を使って食べる ・献立や食べ物の名前を覚える、いろいろな食材に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつや姿勢など食事のマナーを身につける ・「ひと口目は野菜から」食べてみようとする 	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、おかず、汁をバランスよく食べる ・食事の準備、片付けをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理を作ってくれる人に感謝の気持ちをもつ ・簡単な調理体験をする 								
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスの良い食事をとろうとする望ましい食習慣を身につける ・食事のあいさつをする、食器に手を添えたり持ったりする、姿勢よく食べる等、食事のマナーを身につける ・自然の恵みと命や働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもつ ・栽培や収穫などを体験し、身近な食材を使って調理を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・友達と会話を楽しみながら食べる ・「ひと口目は野菜から」食べようとする ・苦手なものにも挑戦する ・食器に手を添えたり、持ったりして箸を正しく持って食べる ・自分たちで食事の準備、片付けをする ・食器を正しく並べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培、収穫した野菜に興味をもち、食べ物を大切に作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーを使って配膳する ・体験給食に参加し学校給食に興味をもつ ・食べ物と体の関係について学び、関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の時間内に食べ終える ・食べ物に対する感謝の気持ちをもって食事をする。 ・自分の健康に関心をもち必要な食品を進んでとろうとする 								
期ごとの評価・反省													
1年間の評価・反省 次年度に向けて													