

## 【食育目標】 楽しく食べて元気な子

- ◎ 健康なからだをつくる
- ◎ よい食習慣を身につける
- ◎ 食べ物に親しみを持ち、楽しく食べる



年齢	目 標
0歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・個々の生理的欲求をみだし、睡眠や授乳の生活リズムを安定させる</li><li>・一人ひとりの発達に合わせた離乳を進め、食べる意欲を育てる</li></ul>
1歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・規則正しい生活リズムを整える</li><li>・自我の芽生えを大切にし、自分で食べようとする意欲を育てる</li></ul>
2歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・楽しい雰囲気の中で、いろいろな種類の食材や料理を食べる</li><li>・食生活に必要な基本的習慣や態度を身につけていく</li></ul>
3歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・友だちと一緒に食べる楽しさを知る</li><li>・いろいろな食材に慣れる</li><li>・食具の使い方を覚え、食事のマナーを知る</li></ul>
4歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・友だちと一緒に食べる楽しさを感じる</li><li>・食べ方や食事のマナーを身につける</li></ul>
5歳児	<ul style="list-style-type: none"><li>・友だちと一緒に食べる楽しさを味わう</li><li>・食べ物と体の関係に関心を持つ</li><li>・食事のマナーを身につける</li></ul>