

### 3歳児

ねらい	<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>・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>		
期	1期（4・5月）	2期（6・7・8月）	
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の雰囲気慣れる。</li> <li>・食事のあいさつをする。</li> <li>・食事の前に手を洗う。</li> <li>・座って食べる。</li> <li>・食事のマナーを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな食べ物に慣れる。</li> <li>・よく噛んで食べる。</li> <li>・苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになる。</li> </ul>	
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前には手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをするよう促す。(資料参照)</li> <li>・安心して食べられるように一人ひとりに応じかわる。</li> <li>・友達と一緒に食べることを楽しめるような雰囲気をつくる。</li> <li>・保育者が食べる様子を見せ(一緒に食べ)モデルとなる。</li> <li>・食事のマナーを知らせていく。</li> <li>・季節の献立や食材にふれる。</li> <li>・健やかな身体づくりをする。</li> <li>・食事をしながら献立名や食べ物の名前について知らせる。</li> <li>・箸の使い方が徐々に身についていくようにする。</li> <li>・食後のうがいをするように促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・園で育てた野菜を収穫し、喜んで食べる環境づくりをする。</li> </ul>
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスを考える。(主食、主菜、副菜)</li> <li>・色どりを考える。</li> </ul>	
		献立計画	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月に1回ジオ給食献立を作成する。</li> <li>・郷土料理を取り入れる。(おぼろ汁、こくしよ、つみれ汁など)</li> <li>・行事食を取り入れた献立を作成する。 [こどもの日]</li> <li>・旬の味覚を取り入れた献立を作成する。 (キャベツ、竹の子、アスパラガス、絹さや、さやえんどう、ニギスなど)</li> </ul>
	調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べやすいように調理を工夫する。 (切り方・盛り付け)</li> <li>・薄味で調理する。</li> <li>・色どりを考える。</li> <li>・噛みごたえがあるように調理を工夫する。</li> <li>・個人差を考えて、盛り付ける。</li> <li>・子どもの食べる様子を見たり、声かけをする。 (一緒に食べる)</li> <li>・誤嚥・窒息事故予防に配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症予防のため水分補給に配慮する。</li> <li>・子どもたちが栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。</li> </ul>
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健やかな身体づくりの大切さを伝える。</li> <li>・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。</li> <li>・1日3食とおやつ(時間・量・質)のあり方を知らせる。</li> <li>・家族そろって食べる大切さを知らせる。</li> <li>・子どもの様子を園と家庭で情報共有する。</li> <li>・基本的な食事のマナーを働きかける。</li> <li>・栄養バランスの良い食事や、薄味料理をすすめる。(主食・主菜・副菜の組み合わせ)</li> <li>・誤嚥・窒息事故予防について知らせる。</li> <li>・季節の献立や食材にふれるようにすすめる。</li> <li>・一人ひとりの食具の持ち方、食べ方などを把握し、箸への移行を働きかける。</li> </ul>		
こども家庭課事業	3歳児健康診査、保育園・幼稚園食育教室、健康教室、園児の体格調査、個別栄養相談		

	3期（9・10・11・12月）	4期（1・2・3月）
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと一緒に食べることを楽しむ。</li> <li>・正しい姿勢で食べる。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完食の喜びを知る。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・箸や食器を正しく持とうとする。</li> <li>・食事の準備や後片付けをする。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい歯の磨き方を覚える。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の準備や後片付けなどをするよう、声かけをしていく。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食とおかずを交互に食べるように促す。</li> <li>・箸を持てるようにする。(少しずつ慣らしていく)</li> </ul>	
	<p>[いい歯の日、クリスマス]</p> <p>(白菜、大根、れんこん、糸瓜、越の丸茄子、さつまいも、里芋、栗、梨、柿、りんご、みかん、鮭、カレイなど)</p>	<p>[節分、ひな祭り]</p> <p>(菜の花、アスパラ菜、みかん、りんご、いちごなど)</p>