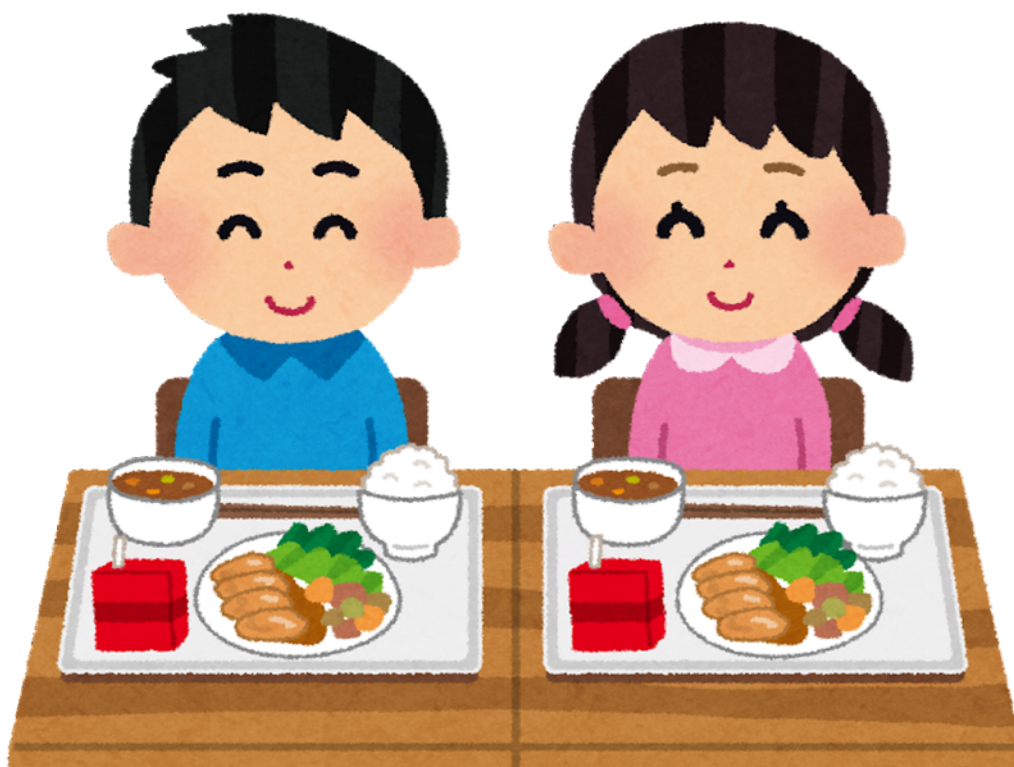


糸魚川市立幼稚園・保育園

食育年間計画



令和8年3月

糸魚川市

【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">・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・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
1歳児	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活リズムを整える・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
2歳児	<ul style="list-style-type: none">・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・食生活に必要な基本的習慣や態度を身につけていく
3歳児	<ul style="list-style-type: none">・友だちと一緒に食べる楽しさを知る・いろいろな食材に慣れる・食具の使い方を覚え、食事のマナーを知る
4歳児	<ul style="list-style-type: none">・友だちと一緒に食べる楽しさを感じる・食べ方や食事のマナーを身につける
5歳児	<ul style="list-style-type: none">・友だちと一緒に食べる楽しさを味わう・食べ物と体の関係に関心を持つ・食事のマナーを身につける

0・1歳

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 			<ul style="list-style-type: none"> 規則正しい生活リズムを整える 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 		
期	5～6か月頃 初期（1回食）	7～8か月 中期（2回食）	9～11か月頃 後期（3回食）	12～18か月頃 完了期	18～24か月頃	
期のねらい	<ul style="list-style-type: none"> ゆったりとした気持ちで授乳する。 一人ひとりの子どもの状態に応じて離乳を始める。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの状態に応じて離乳を進める。 		よく噛んで食べようとする。	<ul style="list-style-type: none"> こぼしながらも一人で食べようとする。 よく噛んで食べる。 身近な人や友だちと一緒に食べることを喜ぶ。 	
食に関する子どもの姿	食べ方	口唇を閉じて飲みこみができるようになる。	舌、あごの動きが前後運動から上下運動に移行し、食べ物を押しつぶして食べることができるようになる。	舌が前後、上下、左右に動くようになり、舌で食べ物を歯茎にのせ、歯茎でつぶすことができるようになる。	<ul style="list-style-type: none"> 舌が自由自在に動くようになり、歯や歯茎で噛んだりつぶしたりして食べる。 自分の一口の量を前歯で噛みとる。 	
	口腔	唾液がでる。	前歯が生え始める。	前歯が生え揃う。	奥歯が生え始める。	
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> 離乳食の舌ざわりや食感に慣れ、上手に飲み込めるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食欲はその日の体調や気分によって違い、身体の大きさによる個人差も大きい。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の種類や量が増える。 手づかみで食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食とおやつを決まった時間に食べる。 食べ物の種類が増え、いろいろな味を経験する。 好きな食べ物が少しずつ増えていくが、嫌いな食べ物も出てくる。 こぼしながらも手づかみやスプーンを使って意欲的に食べようとする。 一緒に食べる人（父母・保育者・友だち）に関心を持つようになる。 簡単な身の回りのことを自分でしようとする。（エプロンをつける、口をふくなど） 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物に関心を持つようになる。 自分で食べようとする。 食事を楽しみに待つ。 スプーン、フォーク等を使って食べる。 皿をささえて食べられるようになる。 遊び食べをするようになる。
	栄養士		<ul style="list-style-type: none"> 安心して食べられる雰囲気大切に 「あーん」「ごっくん」「もぐもぐ」「おいしいね」等の言葉をかけ、食べる意欲を大切に 舌の前方部で食物が取り込めるように 足底が床や椅子につく安定した姿勢が保てるように配慮 	<ul style="list-style-type: none"> 食前、食後のあいさつをする。 噛んで、つぶして飲み込むことを知らせていく。 食べたいという気持ちを受け止め、手づかみで食べることを大切に 自分で食べようとする意欲を育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分で食事の準備をしようとする気持ちを大切に 自分で食べようとする気持ちを大切に よく噛んで食べるよう言葉がけをする。 楽しい雰囲気の中で「おいしいね」等の言葉がけをしながら、嫌いなものでも無理なく少しずつ食べられるように 食事の前後や汚れた時は、顔や手を拭いたり、洗ったりして心地良さを知らせる。 	保育士と一緒に食べる機会を設ける。
調理	調理	<ul style="list-style-type: none"> 個に合わせて調理の形態を工夫 個人差を考えて盛り付ける 子どもの食べる様子を見る 	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみしやすい形に食材を切る 	<ul style="list-style-type: none"> 食べやすい切り方、色どり、盛り付けを工夫 		
	形態	味付けなし	風味程度	薄味で調理		
家庭や地域への働きかけ	形態	なめらかにすりつぶした状態 ポタージュ位の状態	舌でつぶせる固さ 豆腐位が目安	歯茎でつぶせる固さ 指でつぶせるバナナ位が目安	歯茎で噛みつぶせる固さ 肉団子位が目安	誤嚥・窒息事故予防に配慮
	家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムの大切さを伝える。 身体の発達について伝える。（寝返り、ずりばい、ハイハイの大切さなど） 連絡ノートにより子どもの育ちを共有する。 哺乳については、保護者の意向を大切にしながら進める。 ベビーフードの活用方法、注意点を伝える。 初めて食べる食品は、少量ずつ与え様子を見るように伝える。 食品の確認をし、離乳をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 水分補給の大切さを伝える。（お茶・白湯等） 手づかみで食べる大切さを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食とおやつを決まった時間に食べることの大切さを伝える。 生活リズムの大切さを伝える。（早寝早起きおいしい朝ごはん） 家族そろって食べる大切さを伝える。（マナー・会話など） 噛み切ったり、噛んで食べることを経験させるように伝える。 集中して食事ができる環境を整えることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> たくさん食べたり喜んで食べる姿等を家庭に伝える。 誤嚥・窒息事故予防について伝える。 	
発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> 首がすわる。 手を口にもっていたりする等、手足の働きが活発になる。 顔を見つめて笑う。 喃語がでる。 	<ul style="list-style-type: none"> 一人座りができるようになる。 つかむ、叩く、引っ張る等、手足を動かして遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> つかまり立ちができる。 親指と人差し指を使って物をつかむ。 大人のまねをする。 顔を見分ける。（人見知り） 	<ul style="list-style-type: none"> 一人で歩けるようになる。 イスに座る。 身の回りにあるものを触ったり、叩いたり転がす。 身近なものに対して関心を示す。 保育者の語りかけに片言で応える。 	<ul style="list-style-type: none"> 積み木を1～2個積む。 会話ができる。 簡単なあいさつの動作ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 積み木を3～4個積む。 自分から席に着く。 ままごと遊びをする。
子ども家庭課事業	<ul style="list-style-type: none"> 6か月児健康診査（個別） ハッピー育児会、ステップアップ離乳食講座、すこやか育児相談、保育園 			<ul style="list-style-type: none"> 10か月児健康診査 幼稚園食育教室、健康教室 		<ul style="list-style-type: none"> 1歳6か月児健康診査

2歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・食生活に必要な基本的習慣や態度を身につけていく 			
期	1期（4・5月）	2期（6・7・8月）	3期（9・10・11・12月）	4期（1・2・3月）
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> ・安心できる雰囲気の中で食事をする。 ・「自分で」「いない」など食事に対して自己主張する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の名前に関心を持つ。 ・スプーンやフォークが正しく使えるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物の味を知り、苦手なものも食べようとする。 ・よく噛んで最後まで食べようとする。 ・食事の仕方がわかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちや保育者と会話を楽しみながら食べる。 ・箸を持って食べようとする。
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前には手を洗い、食前・食後のあいさつをするよう促す。（資料参照） ・一人ひとりの様子を受け止め、安心して食べられるような雰囲気をつくる。 ・さまざまな身体の動きを楽しめるようにする。 ・よく噛んで食べるように声をかける。 ・椅子に座って食べるように声をかける。 ・保育士と一緒に食べる機会を設ける。 ・スプーンやフォークの正しい持ち方を知らせる。 ・食後のうがいを促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・嫌いなものも少しでも食べられるように工夫し、食べられたらほめる。 ・一人ひとりの状態に応じて、箸の正しい持ち方を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しく食べられる雰囲気づくりをする。 ・食後の歯磨きを促し、仕上げ磨きをする。
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考える。（主食、主菜、副菜） ・色どりを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の名前や味を伝える。 	
		献立計画	<ul style="list-style-type: none"> ・月に1回ジオ給食献立を作成する。 ・郷土料理を取り入れる。（おぼろ汁、こくしよ、つみれ汁など） ・行事食を取り入れた献立を作成する。 [こどもの日] ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> [歯と口の健康週間、七夕] (なす、とうもろこし、オクラ、枝豆、トマト、きゅうり、モロヘイヤ、ゴーヤ、アスパラガス、新じゃが、スイカ、メロンなど)
	調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすい大きさや形を工夫する。 ・個人差を考えて盛りつける。 ・薄味で調理する。 ・誤嚥・窒息事故予防に配慮する。 ・子どもの食べる様子を見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症予防のため水分補給に配慮する。 	
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整えるよう働きかける。 (早寝早起きおいしい朝ごはん) ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・1日3食とおやつ(時間・量・質)のあり方を知らせる。 ・外遊びやじゃれつき遊びの大切さを伝える。 ・家族そろって食べる大切さを伝える。 ・基本的な食事のマナーを働きかける。 ・薄味料理を勧める。 ・噛むことの大切さを伝える。 ・誤嚥・窒息事故予防について伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンやフォークの正しい持ち方を伝える。 ・水分補給の大切さを伝える。(お茶・水) 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりの状態に応じて箸への移行を働きかける。 ・いろいろな食べ物を取り入れるように働きかける。 	
発達の目安	<ul style="list-style-type: none"> ・歩行がしっかりし、登り降りができる。 ・手や指先を使った遊びを好むようになる。(積み木を6個位積む、横に並べる) ・イメージを広げたり、つもり遊びをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指先の動きがしっかりしてくる。(直線を引く、ページをめくる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・走る、跳ぶ、登る、押す、ひっぱる等の身体を使った遊びを好む。 	
こども家庭課事業	2歳児歯科健康診査、すこやか育児相談、保育園・幼稚園食育教室、健康教室			

3歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食べる楽しさを感じる ・いろいろな食材に慣れる ・食具の使い方を覚え、食事のマナーを知る 					
期	1期（4・5月）	2期（6・7・8月）	3期（9・10・11・12月）	4期（1・2・3月）		
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の雰囲気に慣れる。 ・食事のあいさつをする。 ・食事の前に手を洗う。 ・座って食べる。 ・食事のマナーを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物に慣れる。 ・よく噛んで食べる。 ・苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食べることを楽しむ。 ・正しい姿勢で食べる。 			
		<ul style="list-style-type: none"> ・箸や食器の正しい持ち方を知る。 ・食後のうがいや歯磨きをする。 ・正しい歯の磨き方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・完食の喜びを知る。 ・箸や食器を正しく持とうとする。 ・食事の準備や後片付けをする。 ・正しい歯の磨き方を覚える。 			
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・安心して食べられるように一人ひとりに応じかわる。 ・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。 ・保育者が食べる様子を見せ(一緒に食べ)モデルとなる。 ・食事のマナーを知らせていく。 ・季節の献立や食材にふれる。 ・健やかな身体づくりをする。 ・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。 ・箸の使い方が徐々に身についていくようにする。 ・食後のうがいをするように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・子どもと一緒に食後の歯磨きをし、正しい磨き方を知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・主食とおかずを交互に食べるように促す。 		
	栄養士	献立計画	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考える。(主食、主菜、副菜) ・色どりを考える。 ・月に1回ジョ給食献立を作成する。 ・郷土料理を取り入れる。(おぼろ汁、こくしよ、つみれ汁など) ・行事食を取り入れた献立を作成する。 [こどもの日] ・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) 	<p>[歯と口の健康週間、七夕]</p> <p>(なす、とうもろこし、オクラ、枝豆、トマト、きゅうり、モロヘイヤ、ゴーヤ、アスパラガス、新じゃが、スイカ、メロンなど)</p>	<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、カレーなど)</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>
		調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすいように調理を工夫する。(切り方・盛り付け) ・薄味で調理する。 ・色どりを考える。 ・噛みごたえがあるように調理を工夫する。 ・個人差を考えて、盛り付ける。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症予防のため水分補給に配慮する。 ・子どもたちが栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。 		
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな身体づくりの大切さを伝える。 ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・1日3食とおやつ(時間・量・質)のあり方を知らせる。 ・家族そろって食べる大切さを知らせる。 ・子どもの様子を園と家庭で情報共有する。 ・基本的な食事のマナーを働きかける。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防について知らせる。 ・季節の献立や食材にふれるようにすすめる。 ・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。 					
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					

4 歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食べる楽しさを感じる ・食べ方や食事のマナーを身につける 				
期	1 期（4・5月）	2 期（6・7・8月）	3 期（9・10・11・12月）	4 期（1・2・3月）	
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい環境に慣れ、みんなで楽しく食べる。 ・食事のマナーを身につける。 ・食事の準備や後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食材に興味や関心を持つ。 ・いろいろな味がわかり、おいしく食べる。 ・正しく歯を磨く。 	<ul style="list-style-type: none"> 主食・主菜・副菜を知る。 		
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・正しい手の洗い方を指導する。 ・食事の準備・片付けをする。 ・落ち着いた雰囲気の中で食事ができるよう配慮する。 ・主食・主菜・副菜を交互に食べるよう言葉かけをする。 ・何でも食べると身体によいことを知らせる。 ・季節の献立や食材にふれる。 ・食事のマナー（手洗い・あいさつ・箸・食器の正しい持ち方・食べ方・姿勢）の大切さを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦手なものでも少しずつ食べられるよう言葉かけをする。 ・献立名に興味を持たせる。 ・食材の名前や形を知らせる。 ・正しい歯の磨き方を指導する。 ・栽培した夏野菜の生長を楽しめる環境づくりをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 料理を作ってくれた人に感謝の気持ちが持てるよう働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 食習慣やマナーの見直し・改善を図る。
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考える。（主食、主菜、副菜） ・色どりを考える。 			
		献立計画	<ul style="list-style-type: none"> ・月に1回ジオ給食献立を作成する。 ・郷土料理を取り入れる。（おぼろ汁、こくしよ、つみれ汁など） ・行事食を取り入れた献立を作成する。 [こどもの日] ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> [歯と口の健康週間、七夕] 	<ul style="list-style-type: none"> [いい歯の日、クリスマス]
	調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすいように調理を工夫する。 (切り方・盛り付け) ・薄味で調理する。 ・色どりを考える。 ・噛みごたえがあるように調理を工夫する。 ・個人差を考えて、盛り付ける。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症予防のため水分補給に配慮する。 ・子どもたちが栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。 		
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな身体づくりの大切さを伝える。 ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・家族そろって食べる大切さを知らせる。 ・1日3食とおやつ（時間・量・質）のあり方を知らせる。 ・子どもの様子を園と家庭で情報共有する。 ・簡単な食事のマナーを家庭で躾けるように働きかける。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防について知らせる。 ・季節の献立や食材にふれるようにすすめる。 ・正しい食具の持ち方、使い方、食べ方を知らせる。 				
こども家庭課事業	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				

5 歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食べる楽しさを味わう ・食べ物と体の関係に関心を持つ ・食事のマナーを身につける 				
期	1 期（4・5月）	2 期（6・7・8月）	3 期（9・10・11・12月）	4 期（1・2・3月）	
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナーを身につけ、友達と会話を楽しみながら食べる。 ・主食・主菜・副菜を知り、バランスよく食べる。 ・食事の準備や後片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体と食べ物の関係に関心を持つ。 ・衛生面に関心を持ち、すすんで手洗い、歯磨きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物を大切にし、感謝の気持ちを持つ。 ・身体と食べ物の関係に関心を持ち、何でも食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい食事のマナーを身につけ、楽しく食べる。 ・周囲の食べる時間に合わせ、時間内に完食する。 ・給食で牛乳を飲むことやお盆を使用することに慣れ、入学に向けて準備をする。 	
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前には手を洗い、食前・食後のあいさつをして食べる。 ・料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを持てるようにする。 ・食事の準備・片付けの手伝いを取り入れる。食事中の活動をする。 ・落ち着いた雰囲気の中で食事ができるよう配慮する。 ・何でも食べると身体によいことを知らせる。 ・子どもたちにその日の献立を知らせる。 ・季節の献立や食材にふれる。 ・食事のマナー（箸・食器の正しい持ち方・食べ方・姿勢）の大切さを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理活動（クッキング）を楽しむ。 ・野菜の栽培・収穫を通して野菜に興味を持てるようにする。 ・正しい歯の磨き方を指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> 命の大切さを知らせ、食べ物を大事にする気持ちを育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 基本的なマナーが身についているか見直す。
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考える。（主食、主菜、副菜） ・色どりを考える。 			
		献立計画	<ul style="list-style-type: none"> ・月に1回ジオ給食献立を作成する。 ・郷土料理を取り入れる。（おぼろ汁、こくしよ、つみれ汁など） ・行事食を取り入れた献立を作成する。 [こどもの日] ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> [歯と口の健康週間、七夕] (なす、とうもろこし、オクラ、枝豆、トマト、きゅうり、モロヘイヤ、ゴーヤ、アスパラガス、新じゃが、スイカ、メロンなど) 	<ul style="list-style-type: none"> [いい歯の日、クリスマス] (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)
	調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすいように調理を工夫する。 (切り方・盛り付け) ・薄味で調理する。 ・色どりを考える。 ・噛みごたえがあるように調理を工夫する。 ・個人差を考えて、盛り付ける。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防に配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症予防のため水分補給に配慮する。 ・子どもたちが栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。 		
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・健やかな身体づくりの大切さを伝える。 ・家族そろって食べる大切さを知らせる。 ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・1日3食とおやつ（時間・量・質）のあり方を知らせる。 ・子どもの様子を園と家庭で情報共有する。 ・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) ・誤嚥・窒息事故予防について知らせる。 ・季節の献立や食材にふれるようにすすめる。 ・正しい食具の持ち方、使い方、食べ方を知らせる。 ・栽培に取り組んでいる様子を伝える。 				
子ども家庭課事業	保育園・幼稚園食育教室、健康教室、親子キッズ・キッチン、園児の体格調査、個別栄養相談				

参考資料① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・ 爪は短く切っておきましょう
- ・ 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

厚生労働省ホームページより

- 特に食事(おやつを含む)をする前は、保育者が園児の手洗いを確認するようにします。
- 個人持ちの手拭きで拭きます。

参考資料② マナー・姿勢

食事のマナー

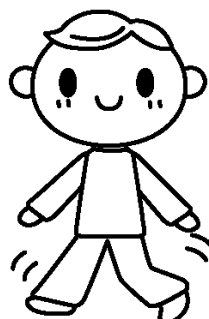
○きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない



食べこぼさない



食事中は立ち歩かない

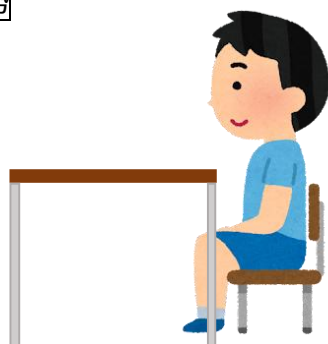


口に食べ物が入っている時はおしゃべりしない

正しい姿勢

- 食事をする時は、きちんと背筋を伸ばして姿勢よく食べます。テーブルと椅子の間はこぶしひとつ分あけます。
- 背中が丸くなったり、茶わんやお皿に顔を近づけて食べると、“犬や猫みただよ〜”と声をかけます。
- 姿勢が悪いと胃(お腹)が圧迫されて消化が悪くなり、お腹が苦しくなります。
- 足の裏は床につけます。(足の裏が床についていない場合は、足台を置いて調節すると良いです。)
- 家庭で食事をする時も姿勢よく食べるように促します。

正しい姿勢



悪い姿勢



悪い例



参考資料③ 配膳・食べ方

正しい配膳の仕方

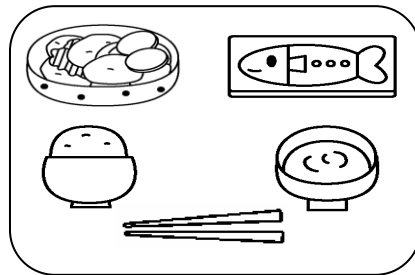
- 箸は手前に、箸先を左に向けて置きます。(スプーンやフォークも同様)
- ご飯・パン(主食)は左、汁物は右に置きます。
- おかず(主菜)は右に置き、副菜はその左隣に置きます。
- 洋食中心の献立や麺類の時も基本的に同じで、主食は左に置きます。(左利きの場合は箸先を右側に向けて置きます。他の食器の置き方は、基本的に同じですが食べにくい時は左右を入れ替えることもあります。)

おかず(副菜)

野菜・海藻
きのこを
使った料理

ごはん(主食)

ご飯・パン等



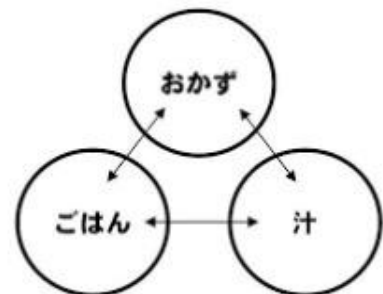
おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆製品
を使った料理

汁物(副菜)

三角食べをする

- ご飯を一口食べたら次に汁物を飲むか、又はおかずを食べ、そしてご飯を食べるというように交互に食べます。⇒「三角食べ」といいます。
- ご飯だけ先に食べたり、おかずだけを先に食べたりすることは行儀が悪く、「ばっかり食べ」になってしまい、体のためにもよくありません。



参考資料④ 食具

正しいスプーンの持ち方

- 親指、人さし指、中指の3本を使ってスプーンを支えます。
- このような持ち方で食べられるようになるのは3歳ごろが目安です。



スプーンの持ち方の変化

- 手づかみ食に慣れてきたらスプーンを使います。
- 指の発達は小指側から親指側へと進むので、持ち方も変化します。

1歳

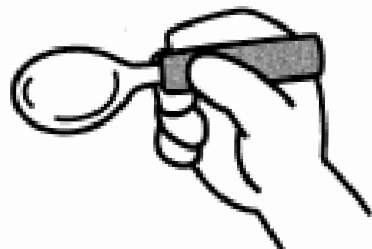
●手のひら握り



●手指握り



●ペンホルダー
(えんぴつ持ち)



3歳ごろ

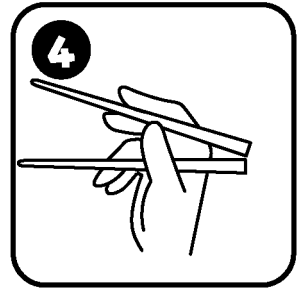
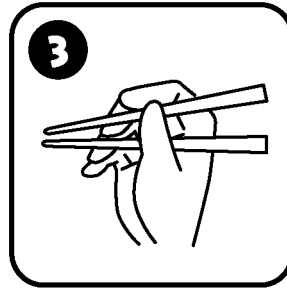
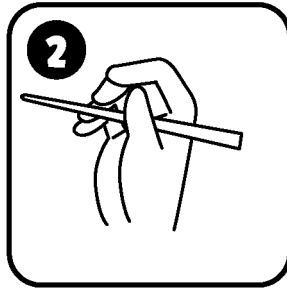
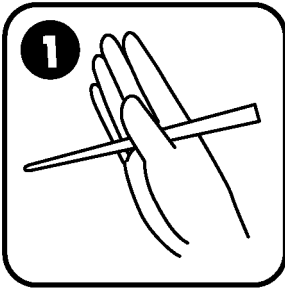
○逆手持ち



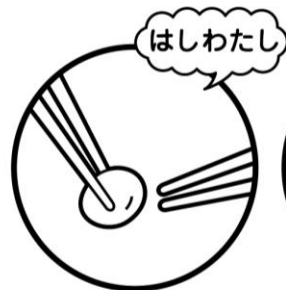
手指握りから逆手持ち、ペンホルダーの順に進む場合もあります。

正しい箸の持ち方

- ① 箸の片方（固定箸）を親指の指元に挟みます。
- ② 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
- ③ もう片方の箸（作用箸）を親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
- ④ 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。



よくない箸の持ち方・使い方

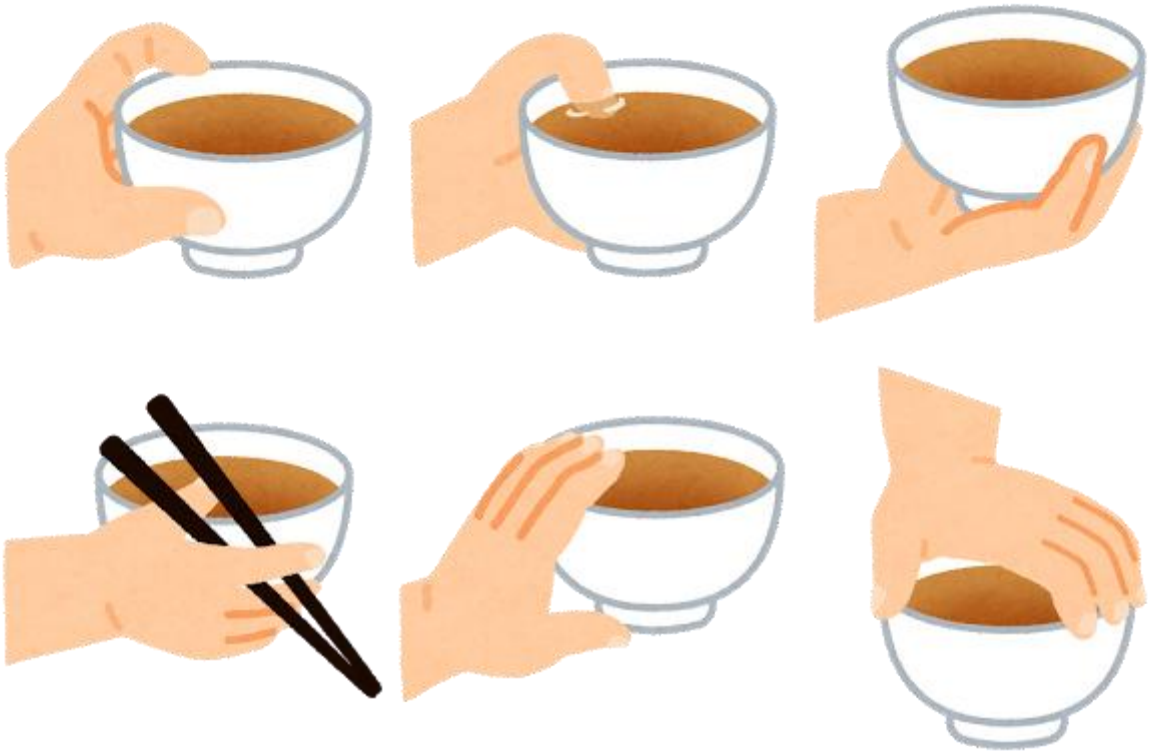


正しい茶わんの持ち方

- 4本の指で茶わんを支え、親指を軽くふちにあてます。
- 茶わんを支える指がそろっていると見た目がきれいです。
- 安定感があって、熱いご飯が入っていても平気です。
- 茶わんをまだ持てないまたは慣れないときは左手を添えて食べます。



よくない茶わんの持ち方



参考資料⑤ クッキング

環境整備

- 調理台は次亜塩素酸ナトリウム希釈液やアルコールで消毒します。
- 器具は消毒したのを使います。

保育者と子どもの身支度

【衛生】

- 爪は短く切り、エプロン・三角巾・マスクを着用します。
- 体調不良時は調理に直接携わりません。
- 手指に傷がある場合は参加の仕方を考えます。
(軽い傷は手洗い後、絆創膏等で覆い、使い捨て手袋を使用します。)
- 十分手洗いし、清潔なタオルで拭きます。
- 手洗い後は顔・髪・足等に触らないよう指導します。
- 保護者も参加する場合は指輪をはずし、マニキュアも落としてもらいます。

【調理】

- 切る、皮をむく等の作業をする食材は、その後に加熱調理するものに限ります。
(その他の食材は保育者や調理室の先生が行います。)
- トイレに行く時は、必ずエプロン・三角巾をはずします。

【後片付け】

- 終了後、子どもの手洗いを徹底します。
- 作業に使用した台や机の消毒を行います。
- 調理したものはできるだけ早く食べます。



クッキングに参加される方の衛生管理については、「衛生管理個人チェック表」をご参照ください。

