



令和2年度 食 事 指 導 ・ 食 育 年 間 計 画

方針		意欲的に食べる子を育てる 豊かな食体験を積み重ねる 食文化を伝承する 食事することに感謝の気持ちを育てる 子どもの状況に応じた食事に配慮する(時間・量・味付け・アレルギー除去食等)		目標		お腹のすく子になるよう保育と連携する。卒園までに好き嫌いなく食べられる。 人と一緒に食事をすることは楽しくておいしいことが分かる。食材の旬を知り季節感溢れる献立を作る。 和食を中心として伝承料理を取り入れる。地域に伝わる保存食方法や食べ方の工夫を知り作って食べる。 畑・栽培・収穫を体験し自然の恵みや命やそれを業とする人に感謝する。調理の手伝い、準備などで調理する人の気持ちを理解する。 個々の食事の量、カロリーを把握し保育士と連携する。落ちついて食べる環境を作る。担当者と安定した食事の介助を受ける。							
		1期		2期		3期		4期					
食事を通して育ちと配慮	0歳児	ねらい どんな味 5ヶ月～6ヶ月 粒の無いドロドロ状 食事の進み具合など、一人ひとりに合わせた配慮		おいしいね 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ 食品の種類を増やし、様々な味を経験する		もぐもぐね 9ヶ月～11ヶ月 歯茎でつぶせる固さ やわらかくて形の大きなものとし、薄味にする 手で持てるスティック状のものを出し、自分で口に運ぶ喜びを知る		いっしょに食べよう 12ヶ月～18ヶ月 噛んで食べられる固さ 噛む力が未熟なので、移行期を設ける 食べる意欲がわく形態を取り入れる					
	未満児	ねらい 食べてみようね 4ヶ月～6ヶ月 決まった担当者と友だちと決まったテーブルと座席を準備 安心した雰囲気の中で食事ができる 子どもの気持ちを受け止め少量から進める(摂取量・好み・家庭の食事状況との把握) 野菜の苦味が敏感な時期を大人が理解し調理形態・食材味付け・彩を工夫する(スプーンにのる大きさ)		おいしいよ 7ヶ月～8ヶ月 苦手な物は少なめに盛り付け、意欲を引き出す		一緒に食べられたね 9ヶ月～12ヶ月 自分に合った量を残さずおいしく食べる		もっと食べたいね 1ヶ月～3ヶ月 食後の片付け。うがいを身につける 大人と一緒にあいさつをする 友だちや大人と一緒においしく食べる					
		異年令児	ねらい お腹をすかさう 食事を楽しみにする。外遊び体力の発散を図る 友達と一緒に大人も交えて楽しい食事をする。 『いただきます・ご馳走様』の挨拶をしっかり身につける おいしい献立 バランスを考えた献立を作る。 保育士と連携し落ち着いて食べる環境作り 挨拶は一斉にならず一人ひとりの対応を怠らない。 1テーブルに1人の大人がつきじっくりと作法を見てあげる 個々の食事量、摂取カロリーの把握をして保育士と連携する アレルギー児への配慮(除去・代替) 収穫物の大きさや重さを比べたり数えたりする 食器の扱い方片付け方を身につける		こぼさないで食べよう 量を増やしながらかぼさずきれいに食べる 良い姿勢で楽しく食事する いただきます。ご馳走様の意味を教えてください 給食に使う材料を調理する 作物の収穫時期を知る 畑の栽培を通し、旬を知り、季節感を味わう		良い姿勢でいっぱい食べよう こぼさずきれいに食事をする 良い姿勢ならこぼすこともすくないことを知る 野菜切りを通し、食に関心を持つ 箸の使い方を教えてください 畑の栽培・収穫を体験し、豊かな食体験を重ねる 食に関して様々な人のかかわりの中で命を与えられていることを理解し感謝する 一人一人の適量で完食を喜ぶ		何でも食べられるよ 食事のマナー、あいさつを身につける 子どもの手で配膳片づけができるようになる 大きくなったことを知り健康について理解する(4月と3月の体重・身長の変化を知り具体的に分らせる)				
	畑	種蒔 収穫	きゅうり トマト 稲 オクラ ピーマン サツマイモ				大根					ジャガイモ	
バイキング		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
調理		菜飯 はちみつ豆乳パン 鶏肉の塩麹漬け焼き エビフライ 新じゃがサラダ 春野菜の味噌汁 苺	竹の子五目ご飯 新玉ナポリタン 鰯フライとフライドポテト アスパラグリーンサラダ キャベツの味噌汁 みかん入り牛乳寒天	玄米と大豆のご飯 焼きそば 魚の煮付け 鶏肉の香草焼き トマトとチーズのサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 梅ジュースゼリー	焼き豚チャーハン たらこスパゲティー カツオの竜田揚げ 豚肉の生姜焼き 竹輪と枝豆のサラダ 夏野菜汁 スイカ	冷やしきつねうどん 枝豆ご飯 桃のセリー 鶏肉のさっぱり煮 カジキのチーズ乗せ焼き オクラの中華サラダ 茄子と油揚げの味噌汁	おにぎり(2種類) ベーグル(チョコ) タコウィンナー 梨 なめたけの冷奴豆腐 チンゲン菜のサラダ かぼちゃの味噌汁	夕焼けご飯 ピザトースト 鶏肉のマーメレード焼き サバの味噌煮 オータムサラダ さつま芋汁 豆乳プリン	豚きのこご飯 ささ身カツ ミルクパン お芋のグラタン ブロッコリーとハムのサラダ カニかまのすまし汁 りんごゼリー	卵入りチキンライス 型抜きサンドイッチ 唐揚げとフライドポテト スパゲティーサラダ コンソメスープ りんご	わかめとしらすのご飯 アップルトースト 揚げ出し豆腐あんかけ 豚肉と大根の煮物 もやしと春雨のサラダ 白菜汁 苺	おにっご飯 メロンパン なめこ汁 鶏肉の照り焼き 鱈のチーズフライ 白菜とハムのサラダ マンゴー風プリン	中華風炊き込みご飯 ハムカツサンド マカロニのカレー煮 魚の変わり焼き のらぼうサラダ 苺の寒天 春キャベツの味噌汁
食文化			遠足の弁当詰め お茶(年間) 給食の食材一年分切る	蒸かしジャガイモ	夏野菜を切る とうもろこしの皮むき きゅうり ミントマト ナス ピーマン サラダ作り	たらし焼き ピザ	おにぎりパーティー ふかし芋				七草粥		手巻き寿司 桜餅 ホットケーキ
保護者に食育			餅つき会 各部屋1k 梅ジュース			お月見団子作り	吉野汁	干し柿	切り干し大根		味噌作り		子どもに必要な 栄養素
			園の食事の考え方 試食	朝食の大切さ 試食	梅雨時期の衛生について	食事のマナー 夏季の水分のとりかた 試食	夏ばて回復効果の食べ物	食事の構成 一汁二菜	偏食	おやつとの与え方	現代の子どもの食生活	上手な油の摂り方	こんなに大きくなったよ
			そら豆のさや取り	赤グループの食べ物	黄色グループの食べ物		さつま芋の話	緑グループの話	三色食品群(今までの話のまとめ)	大豆の話(味噌作りに向けて)	味噌作り		