

株式会社キャリア・ン 平成30年度 食育年間計画

ねらい	「色々な食材」を「薄味」で「楽しく」、「自分」で「よく噛んで」食べる	食と健康 ： 空腹を感じるリズムある生活を送る。 食と文化 ： 年齢に応じた食事のマナーを身につける。 いのちの育ちと食 ： 自然の恵みを知り、感謝の気持ちをもって食事を味わう。 食と人間関係 ： お友達と一緒に食べる楽しさを味わう。 食と料理 ： 身近な食材を使って、お手伝いやクッキングを楽しむ。
-----	------------------------------------	--

		3ヵ月～概ね8ヵ月	概ね9ヵ月～概ね10ヵ月（モグモグ期）	概ね11ヵ月～概ね12ヵ月（カミカミ期）	概ね12ヵ月～概ね24ヵ月（バクバク期）
0歳児	ねらい・内容	・安定した人間関係の中で、ミルクを飲み、心地よい生活を送る。	・保育園の食事に期待して、意欲的に食べようとする。	・歯ごたえのある食材に慣れ、噛むことを身につけていく。 ・意欲的に食事に関わろうとする。 ・空腹を感じる食事のリズムを整える。	・発達に応じて幼児食に移行し、楽しい雰囲気の中で、喜んで食事をする。 ・保育者を真似て、食事の挨拶をしようとする。 ・様々な食材に慣れさせながら、幼児食へ移行する。
	配慮	・空腹感を受け止めて、個々に目を合わせて優しく語りかけながら、ゆったりとした環境で授乳を行う。 ・ミルクの量や授乳時間など、毎日保護者と連携を取り合うようにする。	・手掴みで食べることを大切にして、自分で食べようとする意欲を育てる。 ・安定した姿勢が保たれるようにする。 ・子どもの成長や満足感・安心感を観察しながら、保護者と連携を持ちながら授乳や離乳食を調整する。 ・素材を活かし、風味程度の味付けにする。	・大きさや硬さを工夫して、食べやすいようにする。 ・手掴みやスプーンやフォークを使って楽しんで食べられるように、丁寧に関わる。	・保育者が、「いただきます」「ごちそうさま」等を言い、食事の挨拶を知らせていく。 ・楽しい雰囲気の中で「おいしいね」と声をかけながら、色々な食材を味わえるようにする。 ・薄味で調理する。

		1学期					2学期				3学期		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1歳児	ねらい・内容	◎様々な食品や調理形態にも慣れる。											
		・保育者やお友達と楽しい雰囲気の中で、自分で食べようとする意欲を高める。 ・幼児食を通して、色々な味や食感を知る。 ・安定した生活リズムで、体を十分に動かして、空腹感を感じる。 ・スプーンやフォークを使って、こぼしながらも一人で食べる。 ・1年を通して収穫やお手伝い、クッキングを楽しむ。					・苦手なものを少量ずつでも食べようとする。 ・様々な食べ物を見て、触って、噛んで、味わって、自分で食べようとする。				・食事に関する語彙が増加する。 ・器を持ち上げて食べるようになる。		
	配慮	・「おいしいね」「カミカミ」等と優しく声をかけながら、食事の楽しさやおいしさが感じられるようにする。 ・保育者が手を添えて援助しながら、食器を添えることを知らせていく。 ・一人一人の体調に合わせて食べる量を調整して、楽しく食べられるようにする。 ・自分でしようとする気持ちを大切にし、必要なときには援助をすることで、満足感が得られるようにする。					・咀嚼が十分に身につくように援助して、自分で食べようとする意欲を育む。 ・味や食材の好みが出てくることを認めながら、様々な味に慣れるよう、無理なく個々に合わせて対応する。				・食べ物の色・匂い・味の言語表現を伝えながら、食への感性を育てていく。 ・声かけだけではなく、子どもの器を持つ手を支えて、食べやすいように援助する。		
2歳児	ねらい・内容	◎喜んで食事、間食をとることができる。楽しい雰囲気の中で、自分で食事をしようとする気持ちを持つ。嫌いなものでも食べられるようにする。											
		・お友達や保育者と一緒に楽しく食事をする。 ・スプーンやフォークを正しく持ち、器を持ち上げて食べる。 ・色々な食材に興味をもって、楽しんで食べる。 ・1年を通して収穫やお手伝い、クッキングを楽しむ。					・箸を使うことに喜びを感じて、意欲的に食べる。				・収穫やクッキングを通して、食材の原型と料理が結びつき、興味を持って食べるようにする。 ・お友達と会話を楽しみながら食事の時間を過ごす。		
	配慮	・個々に合わせた食事の量を盛り付け、完食の満足感を味わえるようにする。 ・食器の正しい持ち方を、個々に丁寧に教える。 ・適度の運動を促すことで、一定量を完食する満足感を味わえるようにする。 ・畑の野菜を観察して、食事への興味を育てていく。					・箸を使った遊びを取り入れながら、少しずつ箸の持ち方を伝えて、発達に合わせて、個々に箸へ移行していく。				・食材を意識できるような言葉かけや、形や色の変化に気づかせていく。 ・毎日の食事を楽しくする環境設定をする。		
お手伝い保育・クッキング		・ピーマンの種を取る ・人参の皮をむく ・大根の皮をむく ・じゃがいもを洗う ・ごぼうを洗う ・そら豆をさやから出す ・キャベツの葉をむく ・白菜の葉をむく ・鯉節を削る ・野菜を干す ・じゃがいもをマッシュする ・コーンフレークで衣を作る ・野菜の収穫 ・とうもろこしの皮をむく ・よもぎをつぶす											
地産地消と旬の食材	ねらい	◎地元で採れる食材に興味を持ち、安全な美味しさを知る。 ◎季節の食材を取り入れ、旬のおいしさを味わう。											
	地産地消	・チンゲン菜(三方原、浜北) ・馬鈴薯(三方原) ・さつまいも(篠原) ・玉ねぎ(篠原) ・大根(三方原) ・トマト(引佐) ・葉ねぎ(三方原) ・セロリ(浜北) ・椎茸(天竜) ・青のり(浜名湖) ・みかん(三ヶ日) ・柿(浜北) ・ブルーベリー(都田) ・しらす(舞阪) ・豚肉(浜名湖パーク) ・鶏肉(遠州美味鶏)											
	旬の食材	(春)菜の花、キャベツ、新玉ねぎ、えんどう、アスパラ 甘夏、じゃがいも、スナップエンドウ、すずき				(夏)なす、スイカ、トマト、モロヘイヤ トウガン、ピーマン、オクラ、きゅうり		(秋)さんま、かぼちゃ、さつまいも きのこ、さといも、玉ねぎ			(冬)カリフラワー、れんこん、ひらめ、白菜、ごぼう、ブロッコリー、大根、根深ねぎ いちご、いわし、小松菜、かぶ、たい、チンゲン菜、水菜、みかん、セロリ たら、ホウレン草		
行事食	ねらい	◎各種行事の由来・意義等を伝え、食事に変化と楽しみや期待感をもつ。											
	行事	進級祝い(4月)	子どもの日(5月)	かみかみ食(歯をつかう)(6月)	七夕(7月)	夏まつり(8月)	十五夜、お彼岸(9月)	ハロウィン(10月)	バイキング(11月)	クリスマス(12月)	小正月(1月)	節分(2月)	雛祭り、お彼岸(3月)
職員の連携と研修計画		・調理勉強会にて、情報共有及び食事摂取量の見直し、テーマを決め、衛生・安全な給食を提供するための共通認識をもつ。 ・アレルギー対応のような異なった献立を撰っている子どもについて共通認識をもつ。							家庭との連携	・献立表の配布(旬食材使用のお知らせ) ・食事 ・食材確認リストの記入(入園時) ・アレルギー調査(適宜)			