

大野町こども園 令和6年度 3歳児 食育年間計画

- 目標 ・自分でできることに喜びをもち、生活に必要な基本的習慣を身につける  
 ・食を通じて自立心を育て人と関わる力を養う

期	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な食生活習慣を身につける</li> <li>食事の雰囲気慣れ友達と楽しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の体験を通して興味、関心を持ち食べ物の大切さを知る</li> <li>様々な食材に慣れ、楽しく食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽しい雰囲気の中で自分でも食事しようとする気持ちをもつ</li> <li>嫌いなものでも少しずつ食べられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味覚の経験を広げ食事に関心をもつ</li> <li>食べたことへの感謝の気持ちや「もったいない」と思う気持ちを育てる</li> </ul>
内容	健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>噛むことの大切さを知り、よく噛んで食べる</li> <li>からだと食物の関係に興味をもつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>徐々に慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦していく</li> <li>手洗い、うがいの大切さを知り衛生面に気を付けていけるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>噛む力を育てる食べ物を食べる経験を通して、よく噛むことを習慣づける</li> <li>自分の健康に関心をもち、必要な食品や苦手なものを自分から食べられるようになる</li> </ul>
	人間関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と楽しく食事をする</li> <li>自分で食事できることや身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>食事前に献立名を聞いて給食を楽しむにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「全部食べられた」という満足感を味わう</li> <li>友達と楽しい雰囲気の中で食事ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苦手なものも少量だけ味わい、様々な食材の味に触れる</li> <li>食の場を共有する中で友達と関わりを深め思いやりをもつ</li> </ul>
	食と文化(マナー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のあいさつ、正しい姿勢を知る</li> <li>食事の準備から片付けの流れを覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茶碗をもち、姿勢よく食べる</li> <li>食事に合った食具の使い方を身につける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食器の正しい配置や食具の持ち方を見直す</li> <li>地域の生産者とふれあい、生産物に興味をもつ</li> </ul>
食と命	<ul style="list-style-type: none"> <li>野外活動で自然物や食物とふれ、生命を感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちで花や野菜を育て、開花や収穫の時期に気付く</li> <li>自分たちで育てた野菜を収穫し食べることを楽しみにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食を作っている人に関心や感謝の気持ちをもつ</li> <li>季節の食材を知り、季節を楽しむ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>命をいただくことに感謝の気持ちを持ち自分を大切にすることを覚える</li> <li>季節に収穫された食物を見る、触れる体験の中で旬を感じる</li> </ul>
配慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人の嗜好を把握し、認めたくえで嗜好を広げていけるような食体験をする</li> <li>個人差を考えて盛り付ける</li> <li>食べ慣れた献立を取り入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事が負担にならないように注意する</li> <li>暑さで食欲が落ちやすいため、食事量を個人差で加減する。</li> <li>給食も夏に食べやすい物を出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苦手なものを食べられた時は褒めて喜びや自信につなげる</li> <li>食事量や偏食を一人ひとり把握し個人に合わせて進める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>からだを動かし空腹感を感じ、食欲を促す</li> <li>食事の内容や環境について工夫し意欲を育てる</li> </ul>