



3 食育

平成17年に制定された食育基本法はその前文において、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とした上で、特に子供たちに対する食育については、「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」と位置付け、食育とは「食に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことであるとしています。

幼稚園・保育園・こども園における食育は「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うものです。毎日の生活と遊びの中で、食材とのふれあいや食事の準備をはじめとする食に関する様々な体験に自ら意欲をもってかかわることを通じて、幼児期からの適切な食事の取り方や、望ましい食習慣の定着、食べることを楽しみ大人や仲間など人々と食を楽しみ合う心と体の豊かな人間性の育成を目指します。

幼稚園・保育園・こども園において各園が「食育年間計画」等を立て、年間を通して計画的に食育に取り組むことが幼児の「食を営む力の基礎」を培うこととなります。

食育を進めるためには、保育士・教員、栄養士、小学校の栄養士・栄養教諭などがそれぞれの専門性を活かして連携し、取り組むことが大切です。また家庭や地域社会とも連携を図りながら、共に進めることも求められています。



小学校の給食園で体験する様子

「発達段階ごとの食に関する指導の目標と身に付けさせたい能力」

- 1 「食事の重要性」
- 2 「心身の健康」
- 3 「食品を選択する能力」
- 4 「感謝の心」
- 5 「社会性」
- 6 「食文化に関する理解」

* 平成21年度台東区教育課題研究委員会リーフレット「台東区の幼稚園・小学校・中学校のつながりのある楽しい食育」より

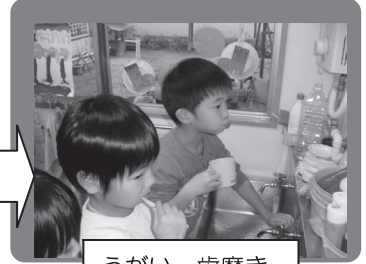
平成21年度台東区教育課題研究委員会リーフレット「台東区の幼稚園・小学校・中学校のつながりのある楽しい食育」に示されている、「発達段階ごとの食に関する指導の目標と身に付けさせたい能力」から、左の6点を基にし、幼児期の子供たちに「食」を通して育てたいことを、「幼児期の食に関する指導と身に付けさせたい能力」にまとめて示しました。幼稚園・保育園・こども園において、各園の「食育年間計画」等を立てる際などに参考にしてください。

食に関する指導の目標と身に付けさせたい能力

幼児から中学生までの食に関する指導の目標	幼児期の食に関する指導の目標と身に付けさせたい能力
<p>1 食事の重要性 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する</p>	<p>目標: みんなと食事する楽しさを味わう</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活のリズムを整える 朝食を毎日食べる大切さを知る 空腹を感じて食べることを喜ぶ 食べ終わったときの満腹感や満足感を味わう 会話しながら食事をする
<p>2 心身の健康 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける</p>	<p>目標: 食事の前後にする大切なことが分かり適切な食行動をする</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事前の手洗いを自分からする よい姿勢で食べようとする 苦手なものでも食べてみようとする よくかんで食べる 虫歯と食後のうがい・歯磨きの関係が分かる 食後に自分から歯磨きをすすんでする 食後は静かに過ごすことを知る
<p>3 食品を選択する能力 正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける</p>	<p>目標: いろいろな食べ物に興味・関心をもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分が食べているものが分かる 甘いすっぱいなどいろいろな味覚が分かる 栄養の3つのグループを知る 自分が食べられる食事の量が分かる 水分の取りすぎに注意する 自分たちの栽培した物を使って、簡単な調理を楽しむ
<p>4 感謝の心 食物を大事にし、食物の生産などに関わる人々へ感謝する心を育む</p>	<p>目標: 作ってくれた人を思い、食べ物を大切にする 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜や果物などを栽培するを経験する 野菜や果物を収穫する喜びを味わう 食べ物を大切にしようとする 作ってくれた人に「ありがとう」の気持ちをもつ
<p>5 社会性 食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける</p>	<p>目標: 食事の基本的マナーを知ったり、食事に必要な準備や片付けをしようとしたりする</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で食事の準備や片付けをする 食事の当番活動をする 箸やスプーンなどを正しく使って食べる 楽しく食事をするための約束事に気付き守ろうとする（食事中立ち歩かない、口に入ったまま話さない、ご飯とおかずを交互に食べる、だらだら食いをしないなど）
<p>6 食文化に関する理解 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ</p>	<p>目標: 季節の行事に参加し行事食を食べることを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> 行事食を食べることを喜ぶ 季節的な料理があることを知り、興味・関心をもつ 旬の食材を知る



友達と一緒に食事



うがい、歯磨き



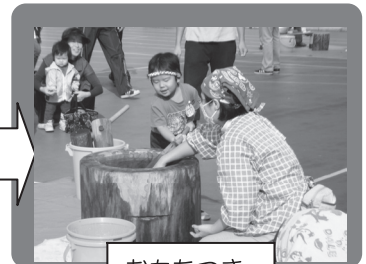
とうもろこしの皮むき



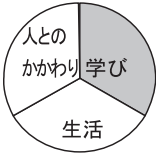
食事の前のあいさつ



箸を正しく使って



おもちつき



重視する内容 食育

食に関する指導の目標
【1 食事の重要性】

(例)

「二十日大根ができたよ」(野菜の栽培)

3歳児 6月

《ねらい》

○野菜の収穫を身近に見て、収穫を喜び食べてみようとする。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

◎二十日大根を育て、収穫の様子を見ることで食べ物への興味をもつ。

◎3歳児なりに生長の様子に興味・関心をもつ。

《活動の概要》

- ・二十日大根の種を幼児に見えるところに置く。
- ・写真や絵を見せることで、興味・関心をもたせる。
- ・絵本「大きなかぶ」を読む。表現遊びをする。
- ・4、5歳児の土づくりを見て、自分たちも土づくりをして植物を育てたい気持ちをもつ。
- ・保育者と一緒にプランターに土を入れて土づくりをする。
- ・二十日大根の種をまく。

※参考 「おおきなかぶ」(福音館書店)
作:A.トルストイ 訳:内田莉沙子 絵:佐藤忠良

《環境》

- ・種から発芽する過程を体験させたいことや、短期間で収穫できるため二十日大根を取り上げる。
- ・毎日観察しやすいように保育室前にプランターを設置し、クラス表示を立てる。
- ・水やり用のペットボトル(蓋にキリで穴をあけ、ボトルにビニールテープで線をつける)を準備する。毎朝、保育者も水やりを一緒に行う。

「小さい種だからギュッとしないで、そおつと持ってね。」
「人さし指でこのくらい(といって保育者が第2関節くらいの深さの穴を開ける)の穴を開けてみてね。」
「種を穴に入れたら、土のお布団をかけてあげようね。」

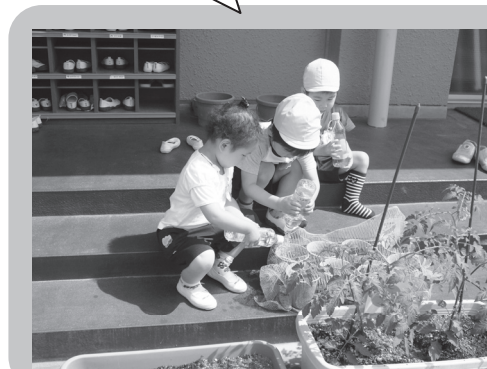


「お水の量はこれぐらい?」
「種が小さいから、初めはお水を少しずつあげるよ。」

水やり、雑草取り、間引きを行う

- 毎朝、保育室前のプランターの様子を見て、水やりをする。
- 雑草が生えてきたら、二十日大根と違うことに気付かせ、抜くことを伝える。
「これは二十日大根とは違うから抜こうね。」
- 間引きをすることも二十日大根が大きく生長するために必要であることを伝える。
「隣とぎゅうぎゅうになってきたら、栄養が足りなくなっちゃうから、時々、小さい方をとろうね。」
間引いた小さい苗は、小鳥の餌などにする。

「芽が出たよ!」
「葉っぱが大きくなってきたよ。」



《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は経験させたい内容にかかわる援助
<p>①毎日、観察することで、葉の大きさや実の色が日に日に変わっていくことに気付き、保育者に「もう食べられるかな。」と期待感を膨らませている。</p> <p>③保育室前のプランターの周りに集まり、保育者の話を聞く。</p> <p>⑤数人ずつプランター前に座り、順番に収穫する。周りの土を掘りながら「見えてきた。もうとれるかな。」と言ってとると、 「わあ！とれたよ。大きい！」「ぼくのは丸い。」「わたしのは小さくてかわいい。」と近くにいる友達と一緒に見合ったり、保育者に見せたりして喜ぶ。 「甘そうかな。」と言いながらかぶの匂いをかぎ、「土の匂いがするよ！」と発見する。</p> <p>⑦「二十日大根、食べたいな。」と言う。</p> <p>⑨「土がついていたら食べられないから洗った方がいいよ。」と話す。</p> <p>⑩「たらいの水で二十日大根の土を洗い落とす。 「これ食べたい！」 「かじって食べたい！」 と言う。</p> <p>⑬「少し小さく切って食べよう。」と言う。</p>	<p>②収穫した後、水洗いするたらいを準備する。</p> <p>④「大きくなって、赤い所がいっぱいになったから、そろそろ抜いてみようか。」と言う。 「葉っぱだけ引っ張らないで、二十日大根の周りの土を掘って一緒に持ってとるよ。」と収穫の仕方を伝える。</p> <p>⑥喜ぶ子どもの言葉に「大きいのがとれたね。」と一緒に共感したり、「どん形かな？」「においはするかな？」と収穫した二十日大根への関心が高まるような声掛けをする。 「甘そう。」という想像にとどまらずに、「土のにおいがする。」という実際の体験を大切にする。</p> <p>⑧「食べてみたいね。今は土がついているね。そのまま大丈夫かな。」と言う。</p> <p>⑩「じゃあ洗って食べようね。」と、用意してあった水を張ったたらいを出す。</p> <p>⑫「みんなで丸かじりしたいけれど、全員分の数がないからどうやって食べようか。」とみんなで食べられるように提案する。</p>
<p>【昼食時】-----</p> <p>②保育者が輪切りにした二十日大根を皿に入れてもらい、食べる。「すっぱそうかな。」「甘いと思う。」と想像する子どももいる。 「ちょっとからいけど、おいしい！」 すぐに口にすると幼児もいれば、躊躇している子どももいる。周りの友達の「おいしい。」という声を聞いて、一口食べてみようという気持ちになった子どももいる。</p> <p>③「おいしかった、また食べたいな。」</p>	<p>①保育者が輪切りにし、塩水にさらして辛みをとった二十日大根を幼児に配る。 「どんな味かな。」と関心をもたせ、子どもからの感想を共有し合いながら、食べてみたいという気持ちになるような声を掛ける。</p> <p>④「そうだね、また育てて食べたいね。」と共感し、次への期待を高める。 他の食べ物も食卓に上るまでにどのような過程を経ているのか、「知りたいな。」という気持ちが芽生え、別の植物でも栽培活動をするきっかけにつなげていく。</p>



重視する内容 食育

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

○保育者が主体となり子どもに関心をもたせながら植物を育てていく。プランターを保育室の目の前に置くことで、子どもがいつでもすぐに観察したり、世話をしたりすることができる。日々、実の確認ができるミニトマトやイチゴなどを取り上げるとさらに関心を持って取り組むことができる。保育者が中心となり気付いたことを伝えていき、子どもが感じたこと、気付いたことをクラスみんなで共有できるようにしていくことも大切である。

◆小学校につながる点

○身近な栽培物を育てるということを通し、知的好奇心が芽生え、世話する喜びを感じ、野菜などを食べてみたいという食への意欲へつながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

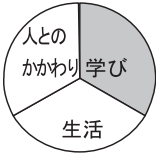
こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容 食育

食に関する指導の目標
【3 食品を選択する能力】 (例)

「さつまいもっておいしいね」(スイートポテト作り)

3歳児 10月

《ねらい》

○魚や肉、野菜等、様々な食べ物に興味をもつ。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎実際に自分で触れたり、感じたりしながら、秋の食べ物(さつまいも)に興味をもつ。
- ◎調理を手伝うことで、食べることへの期待をもち、みんなで楽しく食べる。

《活動の概要》

- ・いろいろな秋の食べ物について栄養士のお話を聞く
- ・さつまいもを実際に手に取り、感触、匂いなどを楽しむ。
- ・栄養士がさつまいもをつぶす様子を見て、蒸したさつまいもの香りを楽しむ。
- ・自分で丸めたり、型どったりすることを楽しむ。
- ・みんなで作ったスイートポテトを楽しく味わう。

《環境》

一人一人が十分にさつまいもにかかわれるように、一つの班の人数、机の大きさなどに配慮する。



栄養士と保育者が連携をとり、個々の幼児の実態に応じて活動を楽しめるように援助したり、声を掛けたりする。



生のさつまいもの香りも味わえるように、半分に切ったものも用意する。



《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>①班に分かれて机に座り、保育者、栄養士の話聞く。</p> <p>④「大きいさつまいも!」と声を上げる子ども、持ってみて、「つめたい。」「重い。」と言う子ども、「何のにおいもない。」「土のにおいがするよ。」と匂いをかいでみる子ども、一人一人が思い思いにさつまいもにかかわっている。</p>  <p>⑧「湯気がすご〜い。」「いいにおいだね。」などと言う。</p> <p>⑩砂糖や牛乳が入った芋を好きな形に丸め、バットに並べる。感触を楽しみながら丸める。</p> <p>⑬できあがったスイートポテトをみんなで食べる。「おいしい。」「これ、ぼくが作ったんだよね。」などと話しながらおいしそうに食べている。</p> <p>【降園時】-----</p> <p>②写真を見ながら保護者に「すごくおいしかったよ。」と自慢げに話している子どもがいる。</p>	<p>②このさつまいもは5歳児が掘ったものであることを話す。さつまいもが秋の食べ物であることを伝え、他の秋の食べ物を挙げて、興味をもたせる。</p> <p>③生のさつまいもを机の上におき、子どもたちが実際に触れられるようにする。<u>一人一人がじっくりと観察したり、触って感じたりできるように、時間を保障する。</u></p> <p>⑤<u>気付いたことや感じたことを3歳児なりに言葉や動きに出している姿を認め、思いに共感する。</u></p> <p>⑥十分に生のさつまいもに触れた後、蒸したさつまいもを机に置く。生のさつまいもとの違いが分かるように並べて置き、「今からおいしいものを作ります。」と期待をもたせながら活動を楽しめるようにする。</p> <p>⑦栄養士、保育者がさつまいもをつぶす。湯気の出る様子やさつまいものおいしさに気付かせる。</p> <p>⑨栄養士、保育者が牛乳、砂糖を子どもの目の前で入れる。<u>子どもの気付きや感じたことに共感する。</u></p> <p>⑩衛生面に配慮し、ラップを使って丸めるようにする。</p> <p>⑫<u>「みんなが手伝ってくれたからおいしいスイートポテトができるね。」と話し、できあがりへの期待感や、自分で作った満足感が味わえるようにする。</u></p> <p>⑭<u>保育者、栄養士も一緒に食べながら、「みんなで作ったスイートポテト、おいしいね。」「作ってくれてありがとう。」など満足感がもてるような言葉掛けをする。</u></p> <p>①降園時に、作っている様子の写真を玄関に掲示する。</p>

重視する内容

食育

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

○単に食べるだけではなく、食材を見たり、触れたり、調理に携わったりする機会を作り、食べ物への関心を広げていくことが大切である。

◆小学校につながる点

○季節ごとに、また行事ごとに食べ物についての話を聞いたり、食材に触れたりすることで、食への興味が広がり、いろいろな食べ物の名前を知ることにつながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の育成

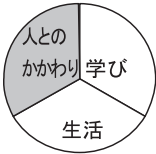
こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容

食育

食に関する指導の目標
【5 社会性】

(例)

「楽しく食べましょう」(食事のマナー)

4歳児 5月

《ねらい》

○食事のあいさつや姿勢などのマナーを知って、みんなで気持ちよく食事をする。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎姿勢やマナーを覚える。
- ◎箸を正しく使って食べようとする。
- ◎友達や身近な大人と楽しく食事をする。

《活動の概要》

・食事をする時の正しい姿勢や食器、弁当箱の並べ方、箸の正しい持ち方、「いなずま(ジグザグ)食べ」の方法などの食事のマナーを絵や写真にしたものを準備しておき、食事前など必要に応じて子どもに見せて確認をする。

※ 4歳児として身に付けさせたい食事のマナーについては《環境》に記載。

・箸の正しい持ち方や使い方を身に付けていけるように、「箸でつまんで遊べる手作り玩具」を用意し、普段の遊びの中でも集中してじっくり楽しみながら、自由に使えるようにしている。

※ 「箸でつまんで遊べる手作り玩具」については《環境》に記載。

《環境》(保育室)

【しよくじの まなあ】



楽しく食べるために身に付けさせたい食事のマナーを、親しみやすいイラストにしておき食事前に必要に応じ提示し意識付けしていく。

【食事をする時には・・・】

- 食事のあいさつをする
- 良い姿勢で食べる
- 箸を正しく使って食べる
- 食器を持って食べる
- 良く噛んで食べる
- いなずま(ジグザグ)食べて食べる等



【いなずま(ジグザグ)食べ】

一品食でなく、バランスよく食べられるよう写真で分かりやすく知らせていく。また、食器の写真は保護者向けに掲示するのもよい。


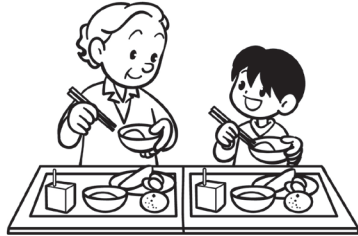


【箸つまみ遊びの手作り道具】



身近にある材料を使ってタッパーやお皿などに入れて遊べるよう設定しておく。
(例)ひも、豆、スポンジ、おはじき、チェーリング等

《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>③ 「いただきます」のあいさつをして食べ始める。</p> <p>④ 楽しい雰囲気では話をしながら食事をする。</p>  <p>⑥ 「しょくじの まなあ」のイラストを見て姿勢に気を付けようとする子どもがいる。</p> <p>⑧ マナーを守っていない子どももいる。 「今日ね～、公園でダンゴムシ見つけたよ。」と言いながら持っている箸で窓の外を指す。 食器に口をつけたままかき込んで食べる。 おしゃべりに夢中になり、食べながら後ろを向く。 食事途中から箸がスムーズに動かず、左手で食べ物をつまんで、口に運ぼうとする。</p> <p>⑪ 食べ終わった子どもから「ごちそうさま」のあいさつをして、食器や弁当箱を片付ける。</p>	<p>① 日頃から機会をとらえてパネルシアターや紙芝居などを使用して楽しみながら食事のマナーを知らせるようになる。</p> <p>② 食前に、「しょくじの まなあ」のイラストを見せながら、身に付けさせたい食事のマナーを知らせ、一人一人がマナーを意識しておいしく食べられるよう言葉掛けをしていく。</p> <p>⑤ 担任や園長等、身近な大人との会話を楽しみながら食事ができるような雰囲気を作り、みんなで食事をするとういしいという気持ちを感じられるようにする。</p>  <p>⑦ マナーを守って食事をしている姿を認め、具体的に「食器を持っているね。」など、言葉を掛けていくと共にマナーを守ることによって気持ちよく食事ができる心地よさを伝えていく。</p> <p>⑨ マナーとして、してはいけない事を優しく知らせる。 保育者が箸で食べ物をつまんでおいしそうに食べて見せながら、箸の扱い方を知らせたり、よく噛んで食べて見せたり、良い姿勢で食べる等、<u>基本的なマナーを具体的に知らせていく。</u></p> <p>⑩ 正しい箸の持ち方を伝えながら「お箸が上手になってきたね。」「頑張ってるね。」等、子どもの様子を受け止めたり、<u>気持ちを認めたりしていく。</u></p> <p>⑫ 「しょくじの まなあ」等は食事の後は片付けておく。</p>

重視する内容 **食育**

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- 楽しく食事をする中で、食事のマナーや箸の正しい持ち方を身に付けられるようにする。
- 写真、イラストなどは必要に応じて提示するなど効果的な活用をする。

◆小学校につながる点

- 食生活のマナー等、基本的な食習慣を身に付け、友達と楽しく食べることにつながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用



重視する内容 **食育** 食に関する指導の目標 【2 心身の健康】 (例)

「なんでも食べられるといいね」(パペットを活用した活動) 4歳児 1月

《ねらい》

○自分の健康に関心を持ち、いろいろな食べ物をすすんで食べようとする。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎いろいろな食べ物を食べると元気な体になることを知る。
- ◎食べ物と体の関係について関心をもつ。

《活動の概要》

【事前】

- ・子どもに好きな食べ物や苦手な食べ物は何か話を聞き、いろいろな食べ物の名前を発表する。
- ・紙に好きな食べ物を描き、はさみで切り取る。

【当日】

- ・パペットの「げんきくん」を使い、なんでも食べると元気になることを分かりやすく伝えていき、いろいろな食べ物をすすんで食べるようにしていく。

【事後】

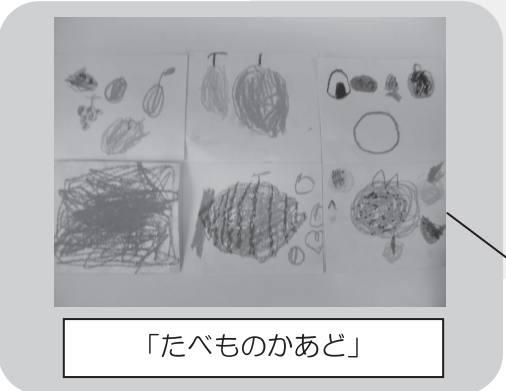
- ・給食や弁当時等に、食べ物と体の関係について機会をとらえて繰り返し伝えていく。

《環境》(保育室)



好きな食べ物を描くことで食への関心を高める。

子どもに分かりやすいよう視覚教材を使用する。



子どもが製作した「たべものかあど」の種類が少ない場合は、保育者が野菜、肉、魚などカードを準備しておく。

《活動の展開》

子どもの姿	保育者の援助・環境の再構成 下線は、経験させたい内容にかかわる援助
<p>①「げんきくん」というパペットが登場すると、「げんきくん〜ん。」と大きな声で呼ぶが、すぐに「元気がなさそうだね。」「どうして元気がないのかなあ。」と子ども同士話をする。</p> <p>④事前に作ってあった「チョコレート」や「肉」などのカードをもってきて「げんきくん」に食べさせる。「おいしい?」「これ好きかなあ。」などとやりとりを楽しむ。</p> <p>⑥「どうして元気がならないのかなあ。」と言う。</p> <p>⑧「げんきくん、ピーマンも食べて。」などといろいろな食べ物を食べるように言う。</p>  <p>⑩野菜、肉、魚などいろいろな食べ物を食べた「げんきくん」がだんだん元気になっていくのを見て、「よかったね。」「いろいろな食べ物を食べたから元気になったんだね。」と言う。</p> <p>⑬バランスのとれた食事をすることで、しっかりと排泄できることを知り、「げんきくん、バナナうんちが出たよ。」「げんきくん、よかったね。」などと話をする。</p> <p>⑭昼食時、食べた物について友達同士話をしたり、いろいろな食べ物を食べようとしたりする。</p>	<p>②「げんきくん」が元気がないような言葉や動きする。なぜ元気がないのかを考えさせていく。</p> <p>③「げんきくん」がしっかり、ごはんを食べていないことを話す。「みんなが描いた食べ物(カード)を食べさせてあげようか。」と投げ掛ける。</p> <p>⑤「ありがとう。」「げんきくん」は子どもたちからもらった食べ物をおいしそうに食べるが、元気がならない。</p> <p>⑦「そういえば、野菜やお魚を食べてないみたい。」等と保育者が言い、子どもたちの好きな食べ物しか食べていないことに気付かせ、用意しておいた野菜や魚など「げんきくん」がまだ食べていない「たべものかあど」を出す。</p> <p>⑨「げんきくん」は「ピーマンは嫌い。食べたくない。」と嫌がる。保育者が「ちょっとでいいから食べてごらん。」と言う。「げんきくん」はやはり嫌がるが、保育者の「小さく、小さく切ったから、一つ食べてみる?」の言葉で食べてみる。<u>いろいろな食べ物を食べると元気になる</u>ということを分かりやすく伝える。</p> <p>⑪「たべものかあど」を使用して、<u>バランスのとれた食事の大切さを伝える。</u></p> <p>⑫<u>いろいろな食べ物を食べることで体のあちこちに栄養が運ばれたり排泄したりすることを分かりやすく伝えていく。</u></p> <p>⑮給食や弁当の時などにも食べ物と体との関係について機会をとらえて知らせ、いろいろな食べ物を食べてみようという気持ちを育てていくようにする。家庭とも連携していく。</p>

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の芽生えの育成

こころざし教育

食育

体力の向上

生活習慣・学習習慣の共通化・段階化

地域財産等の活用

重視する内容 食育

◆この時期の援助・環境の構成のポイント

- なんでも食べると元気になることを食事の場面や視覚的な教材を取り入れた活動などで分かりやすく伝え、すすんで食べようとする意欲を高める。
- 嫌いなものを少しだけ食べてみた時の子どものいろいろな気持ちを生け止め、いろいろなものを食べてみようという気持ちを長期的に育てていく。

◆小学校につながる点

- 自分の健康と食べ物との関係に気づくことは、いろいろな食べ物に親しみをもつことにつながる。



重視する内容

食育

食に関する指導の目標
【4 感謝の心】

(例)

「育てるっておもしろい！」(野菜の収穫)

5歳児 6~9月

《ねらい》

- 栽培、収穫、味わうこと等を体験し、体の成長にとって野菜が大切な食べ物であることを知る。
- 栽培を通して世話をすることの大切さを実感し、作ってくれた人への感謝の気持ちをもつとともに、食べ物を大切にしようとする。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

- ◎世話や観察をし、生長の変化や特徴に気付き、知る楽しさを感じる。
- ◎食べ物への興味・関心を広げ、旬やいろいろな食べ方を知り「食べたい」という意欲を高める。
- ◎野菜が自分たちの成長にとって大切な食べ物であることを知る。
- ◎栽培を通して植物にも命があることを知り、大切に感謝して食べる。

《活動の概要》

- ・夏野菜の種を蒔き、自分たちで育て、収穫することを楽しみにしている。
- ・育てた野菜を収穫する。

《環境》(園庭)

- ・子供たちが生長の様子を継続的に見て、すすんで世話ができるような場所で野菜を育てる。



種をまこう



世話ができる場所



収穫しよう



重視する内容 食 育 食に関する指導の目標 【6 食文化に関する理解】(例)

「収穫物を味わい、秋の食べ物を知る」

5歳児 10月

《ねらい》

○季節の行事に参加して行事食を食べることを楽しむ。

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

《経験させたい内容》

◎さつまいもは、秋が旬であることを知り、おいしくいただく。他の旬の食べ物に関心をもつ。

◎いろいろな調理法があることを知り、調理してくれた人に感謝の気持ちをもつ。

(土の感触を味わい、芋を掘る。芋の形・大きさ・重さなどに気付く)

《活動の展開》

さつまいもを収穫しよう

友達と力を合わせてつるを引っ張る。取ったつるで縄跳びをしたり、つるの長さ比べをしたりする。長いつるを使って遊ぶことで、長さを体感できる経験となる。

収穫は、最初は素手で掘ると、土の感触が楽しめる。農家の方が苦勞して育て、収穫していることにも気付かせる。

掘り出したさつまいもは様々な形・大きさなので、何かに見立てたり、大きさを比べたりなどする。数や形を感じる・イメージを膨らませるよい経験になる。

さつまいもを育てよう

園の畑や畑を借りて育てるほかに、大きな袋(お米の袋・肥料袋など)でも育てられる。

ふかし芋を食べよう

収穫したさつまいもをふかし、子供たちが輪切りにして芋の上に蜂蜜やバターなどをトッピングして、園全体で会食する。年下の子供にとっても食を楽しむ、よい経験となる。

秋の食べ物(旬)を知ろう

さつまいもは秋が旬であることを話し、旬の意味や他にどんな食べ物があるか考え合う。(かき・くり・ぶどう・りんご・きのこなど)



弁当にさつまいも料理を持ってきたよ

収穫したさつまいもで、ふかし芋や大学芋を作り弁当に持ってくる子どもや家でスイートポテトなどの料理をしたという子どもがいる。

保育者は料理の名前を伝えたり、食べたときの感想を聞いたりして、周りに広げていく。

料理してくれた方への感謝の気持ちももてるようにする。

弁当の時の子どもたちの様子や話を保護者に伝えることで体験が重なり、より豊かになっていく。

さつまいもをお家へ持ち帰ろう

どんな風にして食べるか学級で話す機会をもつ。

収穫の様子と子どもたちが経験したことを保護者に伝え、園での経験を家庭につなげていく

《小学校につながる点》

○季節の食べ物について知ること、食を大切にする気持ちや食への感謝の気持ちが培われ、小学校の食育につながる。



重視する内容 食 育 食に関する指導の目標 【6 食文化に関する理解】 (例)

「お月見の行事を通してみのりの秋の収穫物を知る」 5歳児 10月

ねらい

○季節の行事に参加して行事食を食べることを楽しむ

◆保育・教育の実践において重視する点

- 1 主体的な活動、協同的な遊び
- 2 見る、聞く、話す力の育成
- 3 計画性・柔軟性のある環境・援助

経験させたい内容

- ◎お月見団子を作り十五夜に供える
- ◎秋の収穫物を知り十五夜に供える
- ◎給食やおやつで、お団子や秋の収穫物を味わう

《活動の展開》

保育者から十五夜の話聞く。

- ・十五夜の意味を知る。
- ・お団子に興味をもつ。

「お家でみんなに教えてあげよう」

「自分たちもお団子を作ってお月様にお供えしたい！」

栄養士から夏から秋への季節の移り変わり、みのりの秋の恵みや収穫物の話を聞く。

- ・夏に育てた、なす、ピーマン、ミニトマトなどを思い出し、秋の季節がもたらす自然の恵みについて知る。
- ・どんな収穫物があるか知っているものを出してみる。
「かき、くり、なし、みかん、ぶどう、りんご、きのこ、さつまいも」などが子どもたちから出される。
- ・毎日の給食に関わってくれている栄養士から話を聞くことで食材により興味をもち、食べ物を大切にすることが育つ。

保育者・栄養士とともにお団子作りをする

- 作り方の説明を受け材料を知る。
- 上新粉をみんなでこね丸める。
- 大きさを均等にするように子どもたちに伝える。
- 粘土のお団子や泥団子を作った経験があるので、
粉が手につくなど多少の扱いや感触は違うものの上に丸める。
- 丸めたお団子は蒸してできることを話す。
- 調理してくれる人への感謝の気持ちをもつ。
- 出来上がったお団子を三方にのせる。
- 秋の収穫物(かき、栗、なし、みかん、ぶどう、りんご さつまいもなど)と一緒に飾り収穫物へ感謝する。
- 保育者が「十五夜の日におうちでもできるといいね」と家庭との連携や親子のコミュニケーションのヒントとなるように話し、子どもたちとのやり取りを楽しむ。

○は子ども
●は保育者



おやつのお団子や毎日給食を作ってくれる調理の人にお礼を言う

「お家でも作って飾るとお月様、喜ぶよね！お母さん知ってるかなあ？聞いてみよう！」「お母さんお月見のこと、言ってたよ」など声上がる

《小学校つながる点》

- 季節や行事ごとに食べ物について保育者や栄養士から話を聞くことで、食を大事にする気持ち、食への感謝の気持ちが培われ、小学校の食育につながる。

3歳児

4歳児

5歳児

一年生

規範意識の
芽生えの
育成

こころざし
教育

食育

体力の
向上

生活習慣・
学習習慣
の
共通化・
段階化

地域財産等
の活用