



こども園めばえ
令和5年4月

進級おめでとうございます。

新学年の始まりは、新たな生活習慣を身につける良い機会です。いろいろな経験を通して、子どもたちの「食生活を営む力」を育てていきましょう。

昨年に引き続き、今年度も『さあ、たのしいけん!』というテーマで、様々な体験を通し、食に対して興味や感謝の気持ちを持ったり、みんなで食べる喜びを感じられるような環境づくりに努めてまいりたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

【令和5年度 こども園めばえ食育目標】

「さあ、たのしいけん」

さ（触る）あ（味わう）

たの（楽しむ）し（知る）い（意欲をもつ）たい（体験する）けん（見学する）

- ・五感を使い様々な食材を見たり触れたりして、味わいながら友だちと楽しく食事をする
- ・野菜の栽培やクッキングを体験して命の尊さを知り、感謝することで食べる意欲をもつ

年齢別年間目標



| 年齢 | 目 標 | 取 り 組 み |
|--------|--|--|
| 6か月未満 | ・空腹になってからミルクを飲むリズムを整える | ・生活リズムに合わせて安心してミルクが飲めるようにします |
| 6か月～1歳 | ・食べものへの関心と「食べたい」という意欲をもつ | ・一人ひとりに応じた離乳食を進めていきます |
| 1歳児 | ・さまざまな食感や味に触れ、食べる意欲と食生活のリズムを整える ・手づかみや食具（フォークやスプーン）を使い、自分で食べる | ・野菜に関する絵本や手遊びを通し、食べ物に興味を持てるようにします ・フォークやスプーンを使い、自分で食事ができるように進めていきます |
| 2歳児 | ・食事の挨拶やマナーを身につけ、よく噛んで食べる ・野菜の栽培を見学して、野菜に興味を持つ | ・箸を使って食事ができるように進めていきます ・野菜の栽培をテラスで行い、野菜の生長に興味を持てるようにします |
| 3歳児 | ・さまざまな物を味わいながら、楽しく食べる ・箸の正しい持ち方を知り、使う ・野菜の栽培を通して育てる喜びを味わう | ・箸を正しく持ったり、マナーを守って食事ができるようにします ・野菜の栽培を通して興味を持ち、好き嫌いが減るようにします |
| 4歳児 | ・食事のマナーを守り、苦手な食べ物を徐々に克服しながら、食べる ・五感を使って様々な食材を味わう ・野菜の栽培を通して育てる苦労や喜びを知る | ・マナーを守って友だちと楽しく食事をしながら、完食ができるように目指します ・野菜の栽培を通し、育てる喜びや収穫を楽しみにし、自分で作ったものを食べる喜びが感じられるようにします |
| 5歳児 | ・食事のバランスやマナーの大切さがわかる ・野菜の栽培や調理体験から命の尊さが分かり、友だちと楽しく食事をする ・食材や料理の名前、調理方法を知る ・食と健康の関連性がわかる | ・食と健康の大切さに気づけるような学習をしたり、マナーを守り、友だちと楽しく食べる喜びが感じられるようにします ・野菜の栽培をし、収穫した物で調理をしたり、地場産物の見学に行き、感謝の気持ちが持てるようにします ・分類遊びを通して三色食品群を理解し、食と健康の関係について学びます |

食育ってどんなこと？

食育とは、様々な体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

【食育で目指す子どもの姿】

- ・お腹が空くリズムのもてる子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ・食事づくり、準備にかかわる子ども
- ・食べものを話題にする子ども

バランスのよい食事を(一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。

健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。

注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないことです。

- ・子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。



今が旬です！

新たまねぎ
春キャベツ
たけのこ
いちご
まだい
わかめ など



