

9. 食育計画 野田こども園

豊中市食育計画　ー食育を進めていくにあたって、大切にしたいことー テーマ： 生きる意欲を持ち、自分の体を大事にする子ども														
	0歳児		1歳児		2歳児		3歳児		4歳児		5歳児		活動例	
（食への意欲・興味・関心） 食べるって楽しい	・味がわかって、好き嫌いがはっきりしてくる　ー・友だちや大人の支えで苦手なものも食べてみようとする　→　いろいろなメニュー、食材を楽しんで味わう													
	・大人に食べさせてもらうことで、食べ物をおう、触るなど五感で感じる（いろいろな味を知る）  ・料理の名前を知る													
（食への意欲・興味・関心） 食べるって楽しい	・自分で（手づかみ→スプーンやフォークを使って）食べることがうれしいと感じる　→　お箸で食べることがうれしいと感じる→料理の仕方や食材によっていろいろな用具を使って食べる													
	・季節の物を食べる経験をする（旬の物を食べる）　→　季節を感じる													
（食への意欲・興味・関心） 食べるって楽しい	・大人と一緒にゆったりとした雰囲気の中で楽しんで食べる　→　楽しい雰囲気の中でよく噛んでゆっくり食べることが心地よいとわかる　→　次の活動への見通しを持って食事する→　一定の時間で食べるよう意識する													
	・グループなど少人数で一緒に食べる　→　友だちの好き嫌いなど知り合う（アレルギーのある友だちの食材なども）													
（食への意欲・興味・関心） 食べるって楽しい	・大人に量を調節してもらい、おかわりやお皿が空っぽになることが楽しくなる　→　自分の食べられる量がわかってくる													
	・もっと食べたい、こんなものが食べたいという思いを持つ													
（五感を通して発見・経験） 作るっておもしろい	菜園活動	・畑やプランターで身近な野菜の栽培をする  （大人が世話をするところ、収穫するところを見たり、触ってみたりする）→　（水をあげたり、草を抜いたり栽培を手伝う）												・ミニトマト、キュウリ、なすび、トウモロコシなどの身近な野菜の栽培をする
		・収穫する  ・畑の準備、片づけなどを手伝い土に触れる  ・その時期に何を植えるのかを知る  ・収穫後、種を作って、その種を使って栽培する  ・野菜や花の色の変化や形の変化に気づく（観察する）												
（五感を通して発見・経験） 作るっておもしろい	クッキング	・調理の下準備の手伝いをする（豆をさやから出す、玉ねぎの皮むきなど）												・焼く、炒める、ゆでる、蒸す、炊くなどいろいろな調理法で調理する
		・畑で栽培したものを食べる  ・畑でできたものを大人に調理してもらって食べる  ・食材に興味を持つ（見る・触るなど経験する）　・伝統的な食べ物、いろいろな地域や国の食文化に触れる  （食材、メニュー、食べ方、由来、意味などを知る）												
（五感を通して発見・経験） 作るっておもしろい	クッキング	・自分たちで皮をむいたり切ったり、調理して食べる												・いろいろな国の料理を教えてください
		・作ってくれる人への感謝の気持ちを持つ（肉や野菜などがどのように作られているかを知る）												
（命の尊さ・生きる力） 命って大事	・泣くことでおなかがすいたことが伝わり、ミルクや食事などを通して　大人に命を大事にしてもらう経験をする。  ・おなかがすくという事がわかる													・「手で食べる？」「いのちをいただく」などの絵本
	・植物だけでなく、動物の命をいただいていることを知り大切に食べようとする													
（命の尊さ・生きる力） 命って大事	・野菜の収穫体験など命をいただいていることを保育教諭から知らせてもらう　→　自分たちで野菜を育て命をいただいていることを知る													・菜園活動、動物や昆虫の飼育など
	・作物が枯れる事、動物や虫などに食べられることなど知っていく													
（命の尊さ・生きる力） 命って大事	・自分の食べられる量を大人に調整してもらって知る　→　自分で食べられる量がわかって残さず食べる													
	・身体に必要な栄養を取るために食べることがわかり、食べる （食べ物の3つの食品群を理解し、バランスよく食べようとする）													
（命の尊さ・生きる力） 命って大事	・大人が必要な清潔習慣（手洗いなど）を知らせ、一緒にする　→　なぜ必要かがわかって、自分から手洗いにいくなどする													
	・規則正しい睡眠や食事が体にとって必要なことがわかる													
留意点	＊いろいろな国の文化や地域性などを大切にして、宗教食などについても意識しておく													
	＊食物アレルギーのある子どももいることを考えておく （必要があれば、子どもたちにも知らせていく）													
留意点	＊楽しい食事を支えるために必要なマナーなどについても意識して取り組む													

野田こども園 クッキング計画

年齢	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
クラス	りす	うさぎ	くま	ぞう	きりん
4月		イチゴを食べる	イチゴを食べる		
5月					
6月					カレーライス 人参ホットケーキ
7月	トマト スイカ	トマト スイカ		トウモロコシ 枝豆の塩ゆで	カレーライス
8月	トマト	トマト	茄子の炒め物	トウモロコシのピザ	すいか
9月					すいか 白玉
10月	サツマイモの茎の炒め物	サツマイモの茎の炒め物	パプリカのケチャップ炒め		
11月	大根の葉っぱ炒め おいもパーティ(大学芋)	大根の葉っぱ炒め おいもパーティ(大学芋)	おいもパーティ(大学芋)	ベジタブルホットケーキ おいもパーティ(大学芋)	おいもパーティ(大学芋)
12月			パプリカのケチャップ炒め		間引き大根葉のごま油 炒め
1月			ねぎ焼き		
2月	大根の葉っぱ炒め 大根餅	大根の葉っぱ炒め 大根餅	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリーの塩ゆで	
3月			大根の葉っぱ炒め	大根餅	大根餅