

## 9. 食育計画

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、自分の体を大切に子ども														
	0歳児		1歳児		2歳児		3歳児		4歳児		5歳児		活動例	
（食・食べる・意欲・興味・関心）	<ul style="list-style-type: none"><li>・味がわかって、好き嫌いがはっきりしてくる　・友達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</li><li>・大人に食べさせてもらうことで、食べ物におう、触るなど五感で感じる（いろいろな味を知る）<ul style="list-style-type: none"><li>・料理の名前を知る</li></ul></li><li>・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</li><li>・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</li><li>・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</li><li>・グループなど少人数で一緒に食べる　→　友達の好き嫌いなど知り合う（アレルギーのある友達の食材なども）</li><li>・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<ul style="list-style-type: none"><li>・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</li></ul></li></ul>													<ul style="list-style-type: none"><li>・遠足</li><li>・会食パーティー</li><li>・バイキング方式で食べる</li><li>・ランチルーム</li></ul>
（五感を通してのおもしろい経験）	菜園活動	<ul style="list-style-type: none"><li>・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、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）<ul style="list-style-type: none"><li>・収穫する</li><li>・収穫後、種を作って、その種を使って栽培する</li></ul></li><li>・畑の準備、片付けなどを手伝い土に触れる</li><li>・野菜や花の色の変化や形の変化に気づく（観察する）</li></ul>												<ul style="list-style-type: none"><li>・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</li></ul>
		クッキング	<ul style="list-style-type: none"><li>・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）</li><li>・畑で栽培したものを食べる</li><li>・畑ですでたものを大人に調理してもらって食べる</li><li>・自分で皮をむいたり切ったり、調理して食べる</li><li>・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）</li><li>・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）</li></ul>											
（命の尊さ・生きていく力）	<ul style="list-style-type: none"><li>・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　大人に命を大切にしてもらう経験をする。<ul style="list-style-type: none"><li>・おなかがすくということがわかる</li></ul></li><li>・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</li><li>・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　→　自分達で野菜を育て命をいただいていることを知る</li><li>・作物が枯れること、動物や虫などに食べられることなど知っていく</li><li>・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</li><li>・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）</li></ul>													<ul style="list-style-type: none"><li>・「手で食べる？」「命をいただく」などの絵本</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>・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、自分から手洗いに行くなどする</li><li>・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</li></ul>													<ul style="list-style-type: none"><li>・菜園活動、動物や昆虫の飼育など</li></ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"><li>*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、子ども達にも知らせていく）</li><li>*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</li></ul>													

クッキング計画

日付	クラス	献立名	取り組みなど
6月12日	きりん	人参の皮むき	給食の材料を使いカレー作りの練習する。
6月20日	くま	ナスの蒸し焼き	育てた夏野菜を食べる。
6月25日	りす	きゅうりもみ	育てた夏野菜を食べる。
6月25日	きりん	フライドポテト	給食の材料を使いジャガイモの皮むきや切ることの練習をする。
7月1日	りす	きゅうりもみ	育てた夏野菜を食べる。
7月11日	きりん	カレーライス	給食献立をクラス分だけ作る。
7月16日	りす	きゅうりの中華和え	育てた夏野菜を食べる。
7月24日	うさぎ	ピーマンとナスの甘辛炒め	育てた夏野菜を食べる。
8月1日	うさぎ	ピーマンの和風炒め	育てた夏野菜を食べる。
11月12日	地域 (こぐまグループ)	茶金しぼり	収穫した芋を食べる。
11月19日	うさぎ	さつまいもごはん	収穫した芋を食べる。
12月15日	きりん	さつまいもスティックの下準備	園行事芋パーティーの準備
12月15日	きりん	さつまいもスティック	芋パーティーで全クラスを招待
12月24日	くま	芋ご飯	収穫した芋を食べる。
12月24日	きりん	ポップコーン	育てた野菜を食べる。
1月28日	ぞう	ほうれん草のホットケーキ	育てた冬野菜を食べる。
2月4日	うさぎ	ほうれん草のホットケーキ	育てた冬野菜を食べる。
2月25日	くま	小松菜いりホットケーキ	育てた冬野菜を食べる。

※日常の中で、きりん組は給食の献立がごはの時は米洗いとご飯炊きを部屋でしている。

ぞう組は年度の途中から米洗いとご飯炊きを始める。

※ぞう・くま・うさぎ組は次の日の給食の材料の玉ねぎや豆の皮むきをしている。

※節分の時に豆からできるものの話をし、豆から豆もやしが生える様子を玄関に設置し親子で見られるようにした。