

平成29年度 食育計画 (保育園)

一 食育目標一

食に興味をもち楽しく食べる

■ 子どもたちに期待する育ちの姿

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
十分に遊び、1日3回の食事と間食を定期的に摂る環境を整えることで、お腹のすくリズムを経験する。
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
いろいろな食品に親しみ、味覚など五感を使っておいしさの発見を経験する。
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
家族や仲間(友達、大人)と、会話を楽しみながら食事をする。
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
子どもが食事づくり(準備・片付け)にかかわる活動を増やし、ときには家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る。その活動が子どもにとって楽しんでできるものになるように配慮する。
- ⑤食べるものを話題にする子ども
楽しく食べる経験を積み重ねる。また、食事づくりや食事場面だけでなく保育園の生活や活動を通して、食べもののことを話題にする経験を増やす。
- ⑥気持ち良く食事をするマナーを身につける子ども
気持ち良く食事するマナーを大人が理解して、繰り返し子どもに知らせていく。

■ 食育のねらい及び内容

0歳児クラス (6か月未満児)

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
①お腹がすき、乳(母乳・ミルク)を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。 ②安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。	①よく遊び、よく眠る。 ②お腹がすいたら、泣く。 ③保育士にゆったり抱かれて、乳(母乳・ミルク)を飲む。 ④授乳してくれる人に関心を持つ。	①一人一人の子どもので安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ②お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。 ③一人一人の子どもので発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。 ④母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。 ⑤食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもへの信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

● 0歳児クラス (6か月から1歳3か月未満児)

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
①お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。	①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ②お腹がすいたら、泣く、または、喃語によって、乳や食べものを催促する。	①一人一人の子どもので安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ②お腹がすき、乳や食べものを催促することが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮すること。

<p>②いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>③いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べものを持って食べようとする。 ④食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。 ⑤ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。 ⑥保育士が食前・食後の挨拶をすることで、食事に向かう気持ちや終わりを言う区切りをつける。</p>	<p>③一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。 ④子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。 ⑤食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳及び食事でのかわりが、子どもの人間への信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。 ⑥保育士が食前・食後の挨拶をすることで、食事に向かう気持ちや終わりを言う区切りをつける。</p>
---	---	---

1歳児クラス（1歳3か月から2歳未満児）

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>①お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。</p> <p>②いろいろな食べものを見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ②もっと食べたい、もういらぬという動作や言葉で伝えようとする。 ③いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、を使って自分から意欲的に食べようとする。 ④食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ②子どもが食べものに興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受けとめ、自立心の芽生えを尊重すること。 ③食事のときには、一緒に食べて、噛むことの大切さが身につくように配慮すること。また、少しずついろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。 ④子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮す</p>

	<p>⑤楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。 ⑥保育士と一緒に食前・食後の挨拶をし、食事の始めと終わりの区切りをつけていく。 ⑦食器に手をそえ、正しい姿勢で食べる。</p>	<p>ること。 ⑤清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人一人の状態に応じてかわること。 ⑥子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶようとする姿を受けとめ、人への関心の広がりにも配慮すること。 ⑦保育士と一緒に食前・食後の挨拶をすることで、食事の始めと終わりの区切りをつける。</p>
--	--	---

●2歳児クラス（2歳児）

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>①いろいろな種類の食べものや料理を味わう。</p> <p>②食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。</p> <p>③保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進め、一緒に食べる楽しさを味わう。</p>	<p>①よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ②スプーンやフォークを正しく持って食べようとする。 ③食べものに関心を持ち、いろいろな食べものを進んで食べる。 ④保育士の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。 ⑤保育士を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。 ⑥楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。 ⑦食前・食後の挨拶をする。 ⑧食器に手をそえて、正しい姿勢で食べる。</p>	<p>①一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ②食べものに興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重すること。また、いろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。 ③食事においては個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。 ④清潔の習慣については、一人一人の状態に応じてかわること。 ⑤子どもと一緒に食べたい人を見つけ、選ぶようとする姿を受けとめ、人への関心の広がりにも配慮すること。また、子ども同士のいざこざも多くなるので、保育士はお互いの気持ちを受容し、他の子どもとのかかわり方を知らせていく。 ⑥友達や大人とテーブルを囲んで、食事をすすめる雰囲気づくりに配慮すること。また、楽しい食事のすすめ方を気づかせていく。</p>

●3～5歳児クラス (5項目)

「食と健康」

食を通じて、健康な心と体を育て、自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>①できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。</p> <p>②必要な栄養素や食事の量、バランスのよい食事がわかる</p> <p>③自分の健康に関心を持つ</p>	<p>①好きな食べものをおいしく食べる。</p> <p>②慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。</p> <p>③健康と食べものの関係について関心を持ち、必要な食品を進んでとろうとする。</p> <p>④健康な生活リズムを身につける。</p> <p>⑤うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。</p> <p>⑥保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。</p> <p>⑦食事の際には、安全に気をつけて行動する。</p>	<p>①食事と心身の健康とが、相互に密接な関連があるものであることを踏まえ、子どもが保育士や他の子どもとの暖かな触れ合いの中で楽しい食事をする事が、しなやかな心と体の発達を促すよう配慮すること。</p> <p>②食欲が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むよう配慮すること。</p> <p>③健康と食べものの関係について関心を促すに当たっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員が連携のもと、子どもの発達に応じた内容に配慮すること。</p> <p>④食習慣の形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもとかかわりながら、主体的な活動を展開する中で、食生活に必要な習慣を身につけるように配慮すること。</p>

「食と人間関係」

食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人とかかわる力を養う。

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>④食に関わる人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ</p> <p>⑤友達や先生と一緒に食事をする</p>	<p>①身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。</p> <p>②同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。</p>	<p>①大人との信頼関係に支えられて自分自身の生活を確立していくことが人とかかわる基盤となることを考慮し、子どもと共に食事をする機会を大切にする。また、子どもが他者と食事を共にする中で、多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう、子どもの行動を見守りながら適切な援助を行うように配慮すること</p>

「食と文化」

食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>⑥季節や行事、地域にちなんだいろいろな料理があることを知る</p> <p>⑦食習慣、マナーを身に付ける</p>	<p>①食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。</p> <p>②地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。</p> <p>③様々な伝統的な日本特有の食事を体験する。</p> <p>④自分と異なる食文化に興味や関心を持つ。</p> <p>⑤伝統的な食品加工に出会い、味わう。</p> <p>⑥食事にあった食具（スプーンやフォーク、箸など）の使い方を身につける。</p> <p>⑦挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。</p>	<p>①子どもが、生活の中で様々な食文化とかかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その文化に関心を持ち、自分なりに受け止めることができるようになる過程を大切にすること。</p> <p>②日常と非日常いわゆる「ケとハレ」のバランスを踏まえ、子ども自身が季節の恵み、旬を実感することを通して、文化の伝え手となれるよう配慮すること。</p> <p>③様々な文化があることを踏まえ、子どもの人権に十分配慮するとともに、その文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てよう配慮する。また、必要に応じて一人一人に応じた食事内容を工夫するようすること。</p> <p>④文化に見合った習慣やマナーの形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが積極的にその文化にかかわろうとする中で身につけるように配慮すること。</p>

「いのちの育ちと食」

食を通じて、自らも含めたすべてのいのちを大切にする力を養う。

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>⑧野菜を栽培、収穫する経験を通して、自然の恵みを感じる</p> <p>⑨自然の恵みや食べ物のいのちに感謝の気持ちを持って食事を味わう</p>	<p>①身近な動植物に関心を持つ。</p> <p>②動植物に触れ合うことで、いのちの美しさ、不思議さなどに気づく。</p> <p>③自分たちで野菜を育てる。</p> <p>④収穫の時期に気づく。</p> <p>⑤自分たちで育てた野菜を食べる。</p> <p>⑥小動物を飼い、世話をする。</p> <p>⑦卵や乳など、身近な動物からの恵みに、感謝の気持ちを持つ。</p> <p>⑧食べものを皆で分け、食べる喜びを味わう。</p>	<p>①幼児期において自然のもつ意味は大きく、その美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して、いのちの大切さに気づくことを踏まえ、子どもが自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。</p> <p>②身近な動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自らかかわろうとする意欲を育てるとともに、様々なかかわり方を通してそれらに対する親しみ、いのちを育む自然の摂理の偉大さに畏敬の念を持ち、いのちを大切にすることが養われるようにすること。</p> <p>③飼育・栽培に関しては、日常生活の中で子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えること。また、大人の仕事の意味が分かり、手伝いなどを通して、子どもが積極的に取り組めるように配慮すること。</p> <p>④身近な動植物、また飼育・栽培物の中から保健・安全面に留意しつつ、食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくように配慮すること。</p> <p>⑤小動物の飼育に当たってはアレルギー症状などを悪化させないように十分な配慮をすること。</p>

「料理と食」

食を通じて、素材に目を向け、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。

(1) ねらい	(2) 内容	(3) 配慮事項
<p>⑩配膳・片付けに関わる</p> <p>⑪料理の手伝いをするすることで、素材の変化を知り、料理を楽しむ</p> <p>⑫食品名・献立名を知る</p>	<p>①身近な大人の調理を見る。</p> <p>②食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。</p> <p>③食べたいものを考える。</p> <p>④食材の色、形、香りなどに興味を持つ。</p> <p>⑤調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用方法を身につける。</p> <p>⑥身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。</p> <p>⑦おいしそうに盛り付けを考える。</p> <p>⑧食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べる。</p>	<p>①自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、子どもが食事づくりに取り組むことができるように工夫すること。</p> <p>②一人一人の子どもの興味や自発性を大切に、調理しようとする意欲を育てると共に、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心が養われるようにすること。</p> <p>③安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具などを用意し、子どもの興味・関心に応じて自分で調理することができるように配慮すること。そのため、保育所の全職員が連携し、栄養士や調理員が食事をつくる場面を見たり、手伝う機会を大切にすること。</p>

献立作成

①栄養給与目標

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
1・2才	520kcal	20g	16g	210mg	2.2mg	185μg	0.25mg	0.27mg	18mg	1.6g	4.5g
3・4・5才	580kcal	22g	18g	240mg	2.2mg	200μg	0.30mg	0.34mg	17mg	1.8g	0g

- ※ 1・2歳児 昼とおやつで1日の栄養所要量の50%給与(昼で30%)
 ※ 3・4・5歳児 昼とおやつで1日の栄養所要量の43%給与(昼で30%)

②献立作成上の配慮

- ① 栄養所要量の確保
- ② 季節感のある材料を取り入れる
- ③ そしゃく力をつけるような献立を取り入れる
- ④ 手作りのものを基本とする(調味料や菓子類は添加物の少ないものを使用)
- ⑤ 素材を生かし、うす味に調理する
- ⑥ 盛り付けの工夫(色どり、食器など)
- ⑦ 食べ慣れたものと食べにくいものとの組み合わせを考える
- ⑧ 満足感のある献立
- ⑨ 乳児への食材の配慮(こんにゃく、生海老、油揚げ、干し椎茸)
- ⑩ O-157による食材の選択、調理方法の工夫
- ⑪ 調理器具・手順を考える
- ⑫ 乳児のおやつを軽食に近い形態にする

③月別 献立のねらい

月	ねらい
4 5	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新入園児、在園児にとって食べやすく食べ慣れた献立にする ・ 春野菜や魚が豊富に出回る時期なので、それを利用して献立に変化をつける
6	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品の種類と料理を増やしていく ・ 食中毒の発生しやすい時期なので食品の取り扱いに注意する
7 8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 暑さのため、食欲が落ちる時期なので食べやすい献立にする。(水分・盛り付け・味付け・湿度・酸味など考慮) ・ 食中毒の発生しやすい時期なので食品の取り扱いに注意する

9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食欲がまだ回復しない時期なので食べやすい献立を取り入れる。 ・ 旬のものが出回る時期なので食品の幅を広げていく
10 11 12	<ul style="list-style-type: none"> ・ 季節感を取り入れ、食品、料理の種類を増やしていく。 ・ 運動量が増えるので献立、おやつにボリュームをもたせる ・ そしゃく力をつけるような献立を取り入れる
1 2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品、料理の種類を多く取り入れ、十分に食べられるようにする ・ 献立、おやつにボリュームをもたせる ・ そしゃく力をつけるような献立を取り入れる
3	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな種類の料理を食べられるようにする ・ 季節感を取り入れる ・ そしゃく力をつける献立を取り入れる ・ 献立、おやつにボリュームをもたせる

園年齢別 献立料理の配慮

①0歳児

子どもの姿	配慮
2・3・4ヶ月 ・規則正しくミルクを飲みミルク以外の味にも慣れる ・夜中のミルクがなくなる	・調乳は、手をきれいに洗い、正しく軽量しお湯の温度に注意する。 ・抱っこして飲ませる
5・6ヶ月(ゴックン期一口食べ) ・1回食(午前中の機嫌がよい時間帯) ・口の動きは、口唇を閉じて、ゴックンと飲込める。舌は、前後に動く。	・離乳食開始のサインを確認する。 *首のすわりがしっかりしている。 *支えてあげると座ることができる。 *食べ物に興味を示す。 *スプーンなどを口に入れても押し出すことが少なくなる。 ・調理形態：なめらかにすりつぶした状態(ヨーグルトぐらい) ・味付け：しない ・与え方：スプーンの先に少量とり、下唇の上にスプーンをのせ、口の奥に入れすぎない。 ・その子にあった一口量を与える。 ひざに抱いた赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾けるようにするとたべさせやすい。 新しいものを食べさせた時はその後の便や皮膚の状態を観察する。
7・8ヶ月(モグモグ期一舌食べ) ・2回食	・食品や料理の幅を広げ、単品の味から複合された味わいのものを与える。

<ul style="list-style-type: none"> 口の動きは、上下にも動くようになり、食べ物を舌で上あごに押し付けてつぶす。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理形態：舌でつぶせるかたさ（豆腐くらい） 味付け：大人の1/4くらい。 与え方：はじめは柔らかく煮て、かたちのあるものをスプーンの背でつぶしてあげる。 (だんだんつぶさなくてもよくなる)
<p>9・10・11ヶ月 (カミカミ期一歯茎食べ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 3回食 口の動きは、舌が左右にも動くようになり食べ物を歯茎の方へ移動させ、歯茎でかむ。 手づかみ食べをするようになる。 お椀、コップから汁物を少量飲める。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭と十分連絡をとり3回食にしていく。 調理形態：歯茎でつぶせるかたさ。(バナナくらい) 味付け：大人の1/2くらい。 与え方：手づかみ食べを十分にできるように、煮た野菜やトーストなどをスティック状にしてあたえる。 お椀、コップからあたえる。 牛乳料理を入れる。
<p>12・13・14・15・16・17・18ヶ月(カミカミ期一歯茎食べ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 4回食 口の動きは、歯茎でかめるかたさ。 寝る前のミルクを飲まなくなる。 乳児食に近い食事あてできる。 大人の介助があってスプーンやコップを使って食べたり飲んだりできる。 ミルクから牛乳に切り替わる。 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭で朝食を食べるように連絡を取る。 調理形態：歯茎でかめるかたさ。(肉だんごくらい。) 与え方：手づかみ食べを十分にさせる。スプーンやコップをもたせる。 たまごを料理に入れる。 繊維の多いもの、消化に悪いもの、香辛料は控える。 牛乳切り替えでは、牛乳を温めコップで少量ずつ介助しながら飲ませる その後の便や皮膚の状態を観察する。

②1～5歳児

年齢	配慮	器具	食器
1歳	<ul style="list-style-type: none"> 盛り付け量は幼児の60%量(後半は80%まで増やす。おやつは80%) 水分補給及び口ゆすぎ用に麦茶を出す。 牛乳は温めて出す。 麺は1～2cmの長さに折る。 使用しない食品(青身魚・食べ煮干し・柿・りんご(生)) 変更献立 フランスパンラスク→食パンラスク カレーライス→ミルクカレー 白玉団子・もち 食べにくい肉→刻みを入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●スプーン(14.9cm) ●フォークは使用しない。 	主食(野菜柄中皿) 汁物(トホ汁椀) おかず(トホ大皿) 飲み物(野菜絵柄コップ) 麦茶(ステンレスカップ) おやつ(トホ中皿)

2歳	<ul style="list-style-type: none"> 盛り付け量は幼児の80%量 麦茶を出す。 めんは1～2cmの長さに折る。 2才児は、1月頃から朝のおやつと午後のおやつを検討する。(1月頃になると多くの子どもが3歳を迎えるため、幼児食への移行を考慮する。1日の栄養価や盛り付け量を見ながら検討する。) 使用しない食品 青身魚・柿など (*幼児食に移行後、柿は使用) 変更献立(ただし幼児食に移行する12月頃まで) フランスパンラスク→食パンラスク カレーライス→ミルクカレー 白玉団子・もち→代替え 食べにくい肉→刻みを入れる (*幼児食に移行後、変更はなし) 	<ul style="list-style-type: none"> ●スプーン(14.9cm) スプーンの持ち方は上手持ちから下手もちができるよう指導。12月～3月の間 ●フォーク 12月～3月の間 	ご飯(野菜柄中皿) (野菜茶碗) 汁物(汁椀) おかず(トホ大皿) 飲み物(トホコップ) 麦茶(ステンレスカップ) おやつ(トホ中皿)
3歳	<ul style="list-style-type: none"> めんは半分の長さに折る 	<ul style="list-style-type: none"> ●スプーン(14.9cm) ●フォーク ●竹はし 1月～3月の間(遊びに入れる) 	ご飯(野菜茶碗) 汁物(トホ汁椀) おかず(トホ大皿) 飲み物(コップ) おやつ皿
4歳	<ul style="list-style-type: none"> めんは半分の長さに折る 	<ul style="list-style-type: none"> ●スプーン(14.9cm) ●フォーク ●竹はし 6月後半から 	ご飯(なかよし茶碗) 汁物(なかよし汁椀) おかず(なかよし大皿) 飲み物(コップ) おやつ皿
5歳	<ul style="list-style-type: none"> めんは半分の長さに折る 	<ul style="list-style-type: none"> ●スプーン(14.9cm) ●南天はし ●フォーク 	ご飯(なかよし茶碗) 汁物(お椀)2種(なかよし汁椀) おかず(白大皿) 飲み物(コップ) おやつ皿

●盛り付け・配膳

- ・子ども一人一人の個人差を考慮して盛り付けを加減できるように工夫する。また、その日の活動量などに応じておかわりもできるように配慮する。
- ・温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たい状態で整えることができるように配慮する。(おひつ使用)

●クラス配膳(全クラス)

- ・主食・副菜・汁はクラス盛り又はグループ盛りにする。
- ・量を聞きながら子どもの前で盛ることを基本とする。(大人が盛り付ける場合)
- ・子どもが自分で配膳するときは、食事の目安量を確認しつつ、自分の適量を把握し、盛り付けることができるように工夫する。盛り付けるための器具については、子どもが使いやすいように大きさや形状に配慮する。
- ・4・5才は配膳の補助や盛り付け方に声をかけていく。

●食事

- ・子どもにその日の献立を知らせよう配慮する。
- ・おやつ(フルーツ等)5才児クラスの給食当番がおやつ前に調理室に聞きにくる。
- ・テーブルや、椅子、食器、食具の材質や形などは子どもの発達に応じて選択する。
- ・保育士は子どもが食べることを援助すると共に、一緒に食べる。
- ・食事作りに関わる調理員、栄養士は子どもの喫食状況を把握し、次回の食事の内容の充実に努める。(残菜量計量)
- ・いろいろな人と食事をする機会をつくるように配慮する。

●食事の評価・改善

- ・子どもの喫食状況や子どもを取り巻く状況の変化などについて評価し、食事の品質の改善に努める。
(献立会議・試食会アンケート等)

●衛生管理

- ・衛生マニュアルに基づき調理作業を行う。とくに手指手洗いの徹底をする。
- ・全献立の中心温度測定

●食物アレルギーのある子どもへの対応

- ・食物アレルギー児給食対応マニュアルに基づく。3歳1名
- ・アレルギーではない食事配慮・・・2才-2名

●家庭へ向けて

★試食会(春)(離乳食以外はクラスにて行う)

- ・保育園の給食についての説明、食情報提供、園での食べる様子を伝える。家庭での食事の様子聞き取りなど。アンケート
- ・新入園児保護者・・・離乳食(4月母子登園)4月1週目(午前中お迎えの時)

- ・全園児保護者・・・6月 日() 16時半~19時 15分
「食事の流れ」「子どもの様子」「給食の内容」など

☒メニュー

- ・その日の給食献立・子どもに人気メニュー・家庭でも作りやすいメニュー等

★試食会(冬)

- ・全園児保護者・・・12月 日() 16時半~19時 15分
春のアンケート結果等から内容を決める・
- *その他に保育参観のさいに子どもと一緒に食べてもらう。

★保護者向け献立表

- ・1ヶ月の給食献立を知らせる。

★おいしい通信・おいしいレシピ発行

- ・9園共通のテーマで食の情報1ヶ月に1回発信する。その他、食育活動など園での様子も載せる。毎月中旬頃配布する。

★給食の展示

- ・その日食べた給食を展示し、保護者に給食の内容や量を伝える。
(離乳食・乳児食・幼児食)

●子育て支援事業

- ・子どもを対象とした地域の食育活動に積極的に参加することで、地域と連携した食育活動の推進に努める。
離乳食講習会1回目:11月 日()、2回目:1月 日()
- ・「あかちゃんひろば」でのひとくち離乳食試食と栄養相談の実施
- ・ほっとタイム
- ・おいしいクッキング-4月(おいしい離乳食) 年 回(話し合いのもと)

食育年間予定

- 調理保育を通じ食材にふれ変化を楽しみ食べる意欲につなげる。また季節感、伝承行事を経験させる。
- 野菜の栽培を通じ食材に関心をもつ、また自然の恵みに感謝の気持ちをもつ。食べ物の大切さを知らせる。
クラスごと栽培収穫するが量によっては全園児もしくは各クラスで食する。
- 出張調理・皮むき・食材を見せることについては、事前に保育士と話し合いやり方・日にちを決めて行う。(献立掲載)
子どもたちに食に対する興味・関心をもたせる。
- 食べ物や栄養についての知識、食事マナーなどの食文化を身につける。

行事等 幼児クラス 共通の調理保育	クラス別調理保育・出張調理・栄養指導等 食材にふれる
4月	<ul style="list-style-type: none"> 5才-食事マナーの話(和食・洋食の違い・汁椀について 栄養の話等) 竹の子 竹の皮 野菜の皮むき(玉ねぎ・グリーンピース・そら豆等) (3才~5才) 果物種類 中華ちまき(五月の節句)の話 (5才はしのはなし)
5月	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の皮むき(玉ねぎ・グリーンピース・そら豆等) (3才~5才) 果物種類 クラス米研ぎ(5才) はし指導(5才) 栄養の話

行事等 幼児クラス共通 の調理保育	クラス別調理保育・出張調理・栄養指導等 食材にふれる。
6月 じゃが芋掘り お楽しみ会 6月10日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 掘ったじゃが芋を使った献立(出張調理) 野菜等の皮むき(玉ねぎ・そら豆) 2才~ 果物種類・果物切り 5才-お楽しみ会にむけての調理保育 クラス米研ぎ(5才) はし指導(4・5才)
7月	<ul style="list-style-type: none"> 大玉すいか切り とうがんを見せる

		<ul style="list-style-type: none"> とうもろこし・枝豆・玉ねぎ皮むき・きぬさやすじとり クラス米研ぎ(5才) はし指導(4・5才)
8月		<ul style="list-style-type: none"> 大玉すいか切り とうもろこし・枝豆・玉ねぎ皮むき・きぬさやすじとり クラス米研ぎ(5才) はし指導(4・5才)
9月	お月見団子作り 味噌できる時期	<ul style="list-style-type: none"> 2才初めてのりんご(りんご切り) りんごの種類のはなし とうもろこし・玉ねぎ クラス米研ぎ(5才) はし指導(4・5才)
10月	4才さつま芋 収穫	<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ皮むき りんごの種類の話 クラス米研ぎ(5才) はし指導(4・5才)
11月	さつま芋ほり さつま芋ほりの さつま芋使用	<ul style="list-style-type: none"> 焼き芋 芋をホイルで包む 掘ったさつま芋を使った献立(出張調理) 柿切り(柿の話)・果物の種類の話 新米研ぎ-クラスで炊く(4・5才) 玉ねぎの皮むき りんご柑橘類等の種類の話 クラス米研ぎ(5才) はし指導・栄養の話(4・5才)
12月	<ul style="list-style-type: none"> 子ども会 3才調理保育 小麦粉つかった もの 5才調理保育 うどん作り 	<ul style="list-style-type: none"> ホールケーキ作り 玉ねぎの皮むき りんご柑橘類等の種類の話 リクエスト献立 クラス米研ぎ(5才)・はし指導・栄養の話(4・5才) 新米研ぎ(3・4・5才) 3才手洗い指導のあと
1月	4才調理保育	<ul style="list-style-type: none"> リクエスト献立 玉ねぎの皮むき りんご柑橘類等の話・はし指導・栄養の話(4・5才) 5才-魚について 4才-味噌作り(5才に進級後食べる)
2月	お別れ会	<ul style="list-style-type: none"> リクエスト献立 玉ねぎの皮むき りんご柑橘類等の話・はし指導・栄養の話(3・4・5才)
3月		<ul style="list-style-type: none"> リクエスト献立 玉ねぎの皮むき りんご柑橘類等の話・はし指導・栄養の話(3・4・5才)

- * 幼児組の栄養・食材の話については、定期的に話しながら進めていく。
 - * 5才は定期的にごはんをクラスで炊く
 - * 皮むき、出前等は、献立の内容で毎月、話し合っている。(幼児・乳児リーダー)
 - * 時期をみて1・2才にも出張調理・食材を見せることなどもやっていく。
- : 日程未定

・ 栄養指導内容・・・日程はクラスと相談(1回ではなく、月ごとに話をしながらやる。)

2才: スプーン、食器の持ち方 食事マナー

3才: はしの使い方・食事マナー

4才: 食事マナー・簡単な栄養の話・食べ物と体

5才: 食事マナー・包丁・調理保育の話・栄養の話・食べ物と体

・ 紙芝居・媒体など使用

栽培野菜と調理計画

3才・・・いんげん

4才・・・さつまいも きゅうり

5才・・・大根、なす かぼちゃ

