

3歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に食べる楽しさを知る ・いろいろな食材に慣れる ・食具の使い方を覚え、食事のマナーを知る 		
期	1期 (4・5月)	2期 (6・7・8月)	
期のねらい (食に関する 子どもの姿)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の雰囲気慣れる。 ・食事のあいさつをする。 ・食事の前に手を洗う。 ・座って食べる。 ・食事のマナーを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物に慣れる。 ・よく噛んで食べる。 ・苦手な食べ物でも少しずつ食べられるようになる。 ・箸や食器の正しい持ち方を知る。 ・食後のうがいや歯磨きをする。 ・正しい歯の磨き方を知る。 	
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の前には手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをするよう促す。(資料参照) ・保育者が食べる様子を見せ(一緒に食べ)モデルとなる。 ・食事の前に献立名や食べ物の名前について知らせる。 ・箸を持てるようにする。(少しずつ慣らしていく) ・食べ終わるまで座っているように、声かけをする。 ・行事食の意味を簡単に知らせる。 ・食後のうがいをするように促す。 	
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> ・園で育てた野菜を収穫し、喜んで食べる環境作りをする。 ・箸の使い方が徐々に身についていくようにする。 ・子どもと一緒に食後の歯磨きをし、正しい磨き方を知らせる。 ・食べ慣れた献立を取り入れる。 ・栄養のバランスを考える。(主食・主菜・副菜) ・行事食を取り入れた献立を作成する。(こどもの日・七夕・冬至・クリスマス・節分・ひな祭り等) ・春の味覚を取り入れた献立を作成する。 ・郷土料理を取り入れる。 ・夏の味覚を取り入れた献立を作成する。 	
	調理	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすいように調理を工夫する。(切り方・盛り付け) ・薄味で調理する。 ・色どりを考える。 ・噛みごたえがあるように調理を工夫する。 ・個人差を考えて、盛り付ける。 ・調理員が子どもの食べる様子を見たり、声かけをする。(一緒に食べる) ・水分の補給に配慮する。 	
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> ・家族そろって食べる大切さを知らせる。 ・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。 ・1日3食とおやつ(時間・量・質)のあり方を知らせる。 ・栄養バランスの良い食事や、薄味料理をすすめる。(主食・主菜・副菜の組み合わせ) ・一人ひとりの食具の持ち方、食べ方などを把握し、箸への移行を働きかける。 ・簡単な食事のマナーを家庭で躾けるように働きかける。 ・行事食を取り入れるようにすすめる。(食文化の伝承) ・旬の食べ物を味わうようにすすめる。 ・毎月献立表を配布する。 ・2か月に1回、食育だよりを配布する。 ・給食参観等で食事量やマナーを知らせる。 ・嫌いなものが食べられたときは家庭に知らせ、一緒に喜ぶ。 ・夏バテ予防 		
こども課 事業	3歳児健康診査		

3期 (9・10・11・12月)	4期 (1・2・3月)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 友だちと一緒に食べることを楽しむ。 ・ 正しい姿勢で食べる。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 完食の喜びを知る。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 箸や食器を正しく持とうとする。 ・ 食事の準備や後片付けをする。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい歯の磨き方を覚える。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の準備や後片付けなどをするよう、声かけをしていく。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 主食とおかずを交互に食べるように促す。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食材の名前を知らせる。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で食べられたことを認めたりほめたりする。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 箸の持ち方を繰り返し伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事のマナーが身に付いているか把握する。 ・ 汚れたらすすんで拭けるよう、台布巾を子どもたちの手の届くところに置く。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 秋の味覚を取り入れた献立を作成する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冬の味覚を取り入れた献立を作成する。
<ul style="list-style-type: none"> ・ 寒さに負けない体づくり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 風邪の予防