

# 5歳児

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちと一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>・食べ物と体の関係に関心を持つ</li> </ul>		
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"> <li>・食事のマナーを身につけ、友達と会話をしながら食べる。</li> <li>・主食・主菜・副菜を知り、バランスよく食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体と食べ物に関心を持つ。</li> <li>・調理活動(クッキング)、キッズ・キッチンを楽しむ。</li> </ul>	
連携	保育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前には手を洗い、食前・食後のあいさつをして食べる。</li> <li>・料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを持てるようにする。</li> <li>・食事の準備・片付けの手伝いを取り入れる。食事当番の活動をする。</li> <li>・食事のマナー(箸・食器の正しい持ち方・食べ方・姿勢)の大切を伝える。</li> <li>・落ち着いた雰囲気の中で食事ができるよう配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物と体との関係を知らせる。(媒体・クイズなど)</li> <li>・野菜の栽培・収穫を通して野菜に興味を持てるようにする。</li> </ul>
	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べなれた献立を取り入れる。</li> <li>・栄養のバランスを考える。(主食・主菜・副菜)</li> <li>・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)</li> <li>・春の味覚を取り入れた献立を作成する。</li> <li>・郷土料理を取り入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏の味覚を取り入れた献立を作成する。</li> </ul>
	調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べやすいように調理を工夫する。(切り方・盛り付け)</li> <li>・薄味で調理する。</li> <li>・色どりを考える。</li> <li>・噛みごたえがあるように調理を工夫する。</li> <li>・個人差を考えて盛り付ける。</li> <li>・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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちが栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。</li> <li>・水分の補給に配慮する。</li> </ul>
家庭や地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族そろって食べる大切さを知らせる。</li> <li>・朝ごはんを食べて登園するよう働きかける。</li> <li>・1日3食とおやつ(時間・量・質)のあり方を知らせる。</li> <li>・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)</li> <li>・正しい食具の持ち方、使い方、食べ方を知らせる。</li> <li>・栽培に取り組んでいる様子を伝える。</li> <li>・行事食を取り入れるようにすすめる。(食文化の伝承)</li> <li>・旬の食べ物を味わうようにすすめる。</li> <li>・毎月献立表を配布する。</li> <li>・2か月に1回、食育だよりを配布する。</li> <li>・簡単な手伝いをさせるよう働きかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食参観等で食事量を知らせ、マナーが身に付くよう実態を通して啓発する。</li> <li>・夏バテ予防 <input type="checkbox"/></li> </ul>	
こども課事業	キッズ・キッチン		

3期 (9・10・11・12月)	4期 (1・2・3月)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物を大切にし、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>・体と食べ物の関係に関心を持ち、何でも食べようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食事のマナーを身につけ、楽しく食べる。</li> <li>・周囲の食べる時間に合わせ、時間内に完食する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・何でも食べると体によいことを知らせる。</li> <li>・命の大切さを知らせ食べ物を大事にする気持ちを育てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なマナーが身についているか見直す。</li> <li>・様々な人と食事を共にする機会をつくる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚を取り入れた献立を作成する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬の味覚を取り入れた献立を作成する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・寒さに負けない体作り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的なマナーが身についているか確認するように働きかける。</li> <li>・風邪の予防</li> </ul>