

【食育目標】 楽しく食べて元気な子

- ◎ 健康なからだをつくる
- ◎ よい食習慣を身につける
- ◎ 食べ物に親しみをもち、楽しく食べる



年齢	目 標
0歳児	<ul style="list-style-type: none">・個々の生理的欲求をみだし、睡眠や授乳の生活リズムを安定させる・一人ひとりの発達に合わせた離乳を進め、食べる意欲を育てる
1歳児	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活リズムを整える・自我の芽生えを大切にし、自分で食べようとする意欲を育てる
2歳児	<ul style="list-style-type: none">・楽しい雰囲気の中で、いろいろな種類の食材や料理を喜んで食べる・食生活に必要な基本的習慣や態度を身につけていく
3歳児	<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
4歳児	<ul style="list-style-type: none">・友だちと一緒に食べる楽しさを感じる・食べ方や食事のマナーを身につける
5歳児	<ul style="list-style-type: none">・友だちと一緒に食べる楽しさを味わう・食べ物と体の関係に関心を持つ

食事のマナーについては、12ページからの参考資料を参照