

平成30年度 食育活動計画

みしま中央保育園

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
5歳児 (はばたき)	体験活動	○お花見給食	○野菜の収穫 ○じゃがいもの種芋植え ○ピザ作り体験	○さつまいも苗植え ○夏野菜の苗植え ○いちごの収穫 いちごジュース作り いちごジャム作り	○夏野菜収穫 ○すいか割り	○1年生お招き会 ○夏野菜バーベキュー体験 ○じゃがいも掘り・クッキング	○炊飯体験 ○かぼちゃクッキング	○さつまいも掘り ○やきいも大会	○もちつき(作品展) ○お店で買い物体験をする ○冬菜の収穫 ○大根の収穫	○クリスマスハイキング ○クッキング	○縦割り給食 ○リクエスト給食	○お別れクッキング (クッキー)	
	子どもの活動	○桜の木の下でお花見をしながら食事をする ○個人おぼんでの配膳(年間を通して継続)	○収穫した野菜を水で洗い給食室で調理してもらう ○手作りのピザを石窯で焼いて、その場でできたてを味わう	○収穫できるように苗の育ちを見守り大切に育てる ○いちごを収穫して、いちごジュースを作り味わう ○いちごを収穫して、いちごジャムを作る	○畑の水やり・草取りをする ○収穫した野菜をその場で味わったり、給食室で調理してもらう	○一年生と一緒にプレイルームで会食する ○夏野菜を収穫して、園庭でバーベキューをする。 ○じゃがいもを収穫してじゃがいも餅をつくる。	○炊飯器を使ってごはんを炊いて、おにぎりを作って食べる。 ○かぼちゃを使ってクッキーを作る。	○収穫をよここび、みんなで焼き芋を体験する ○小学校へ向けて、牛乳パックの練習	○杵を持ちもちつき体験をする ○冬菜を収穫して塩漬けにする。 ○大根を収穫して切干大根をつくる。 ○大根を干してたくあんを漬ける	○自分で食べたいものや食べられる量を自分で取り分ける。	○米粉を使ってお団子を作る	○3・4・5歳児各グループごとにいつもと違うクラスで給食を食べて交流を図る ○保育園での大好きな給食をグループ毎に決めリクエストする	○乳児の食事の介助を保育者と一緒にする。
		○給食着を着て給食当番をする	○赤・緑・黄の3大栄養素グループを覚える ○のびのびクラスへ配膳の手伝いに行く		○ゴミの分別方法を覚える	○味見隊を編成し、給食室で味見したものを放送でみんなに伝える					○リクエスト給食 ○事務室で園長先生と会食する		
4歳児 (ゆうゆう)	体験活動	○お花見給食	○しその種まき	○いちごの収穫 ○ピザ作り体験	○夏野菜収穫 ○しそジュース屋さん ○すいか割り	○プチトマト収穫 ○トマトソース作り ○ピザクッキング ○1年生お招き会	○おにぎり体験 ○かぼちゃクッキング	○さつまいも掘り ○やきいも大会	○もちつき(作品展) ○お店で買い物体験をする ○大根の収穫	○クリスマスハイキング	○縦割り給食	○お別れクッキング (クッキー)	
	子どもの活動	○桜の木の下でお花見をしながら食事をする ○個人おぼんでの配膳(年間を通して継続)	○園庭畑に、しその種を植える	○収穫できるように苗の育ちを見守り大切に育てる ○いちごを収穫して味わう ○手作りのピザを石窯で焼いて、その場でできたてを味わう	○収穫した野菜をその場で味わったり、給食室で調理してもらう ○しそを収穫して、しそジュースをつくってもらい、しそジュース屋さんを体験する	○トマトの皮をむいてトマトソース作りをする。 ○トマトソースを使ってピザ作りをする。 ○一年生と一緒にプレイルームで会食する	○自分でおにぎりを作って食べる。 ○かぼちゃを使ってクッキーを作る。	○収穫をよここび、みんなで焼き芋を体験する	○大根を収穫して切干大根を作る	○自分で食べたいものや食べられる量を伝え取り分けてもらう		○3・4・5歳児各グループごとにいつもと違うクラスで給食を食べ交流を図る	○はばたきルームのお兄さんお姉さんと一緒にクッキングをする
		○自分たちで配膳・下膳をする		○水びんをしぼりテーブルを拭く	○給食室に人数の報告に行き、メニューを聞いてくる	○正座で食べる練習をする							
3歳児 (のびのび)	体験活動	○お花見給食	○おいしいせいで食べてますか?	○いちごの収穫	○食育指導・お楽しみ ○すいか割り ○ピザ作り体験	○夏野菜収穫 ○1年生お招き会	○おにぎり体験 ○かぼちゃクッキング	○さつまいも掘り ○やきいも大会	○もちつき(作品展) ○大根の収穫	○クリスマスハイキング	○縦割り給食	○お別れクッキング (ピザ作り)	
	子どもの活動	○桜の木の下でお花見をしながら食事をする ○個人おぼんでの配膳(年間を通して継続)		○収穫できるように苗の育ちを見守り大切に育てる ○いちごを収穫して味わう ○手作りのピザを石窯で焼いて、その場でできたてを味わう	○収穫できるように苗の育ちを見守り大切に育てる ○とうもろこしの皮むき体験 ○一年生と一緒にプレイルームで会食する	○自分でおにぎりを作って食べる。 ○かぼちゃを使ってクッキーを作る。	○収穫をよここび、みんなで焼き芋を体験する	○自分で食べた食器を下膳する(食器1枚からスタート)	○自分のグループのテーブルを拭く ○配膳の手伝いをする	○自分で食べたいものや食べられる量を伝え取り分けてもらう		○3・4・5歳児各グループごとにいつもと違うクラスで給食を食べ交流を図る	○はばたきルームのお兄さんお姉さんと一緒にクッキングをする
		○お花見給食		○食べ終わった後、自分の回りのゴミ拾いをする				○自分で食べた食器を下膳する(食器1枚からスタート)	○自分のグループのテーブルを拭く ○配膳の手伝いをする	○給食室に人数の報告に行き、メニューを聞いてくる	○自分で食べた食器を下膳する(全部の食器)		
2歳児 (すくすく)	体験活動	○桜の木の下でおやつをみんなで食べる		○いちごの収穫	○すいか割り	○かき氷大会	○ピザ作り体験	○やきいも大会	○はじめの箸選び	○クリスマスハイキング	○クッキー作り	○お別れクッキング (クッキー)	
	子どもの活動	○野菜作りなど、身近な動植物をよく見たり、触れたりする				○かき氷器のハンドルを回したり、好きなシロップをかけてみんなで食べる	○手作りピザを石窯で焼いて、その場でできたてを味わう	○収穫をよここび、みんなで焼き芋を体験する		○おのびのびのクラスで給食の練習 ○自分の食べ終わった食器を重ねる		○クッキーの型抜きをしたり色々なクッキーを作る ○自分の落花生の殻を保育者と一緒にむいて食べる	○はばたきルームのお兄さんお姉さんと一緒にクッキングをする
		○スプーン、フォークなどを使ってひとりで食べる ○食器を持つ、手をそえる ○エプロン1枚、おしぼり2枚				○エプロン1枚、おしぼり1枚		○箸を使い始める ○エプロン、おしぼり無し					
1歳3か月~2歳末満児 (よちよち)	体験活動	○桜の木の下でおやつをみんなで食べる		○すいか割り	○かき氷大会	○ピザ作り体験				○手作りクッキー作り			
	子どもの活動	○よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ ○野菜作りなど、身近な動植物をよく見たり、触れたりする			○かき氷器のハンドルを保育者と一緒に回したり、好きなシロップをかけてみんなで食べる	○手作りピザを石窯で焼いて、その場でできたてを味わう	○秋の遠足の日にお弁当ごっこで満足気分を味わいながら食事をする						
		○手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的にたべようとする ○おやつのは自分のコップを使う					○おかわり・ごちそうさまをみんなそろってする			○おやつを袋を自分で開け、ゴミもかたつける ○自分のエプロンとおしぼりをまとめる	○スプーンフォークを下持ちで時間をかけながらひとりで食べる ○みかんの皮をひとりでむく	○自分のエプロン・おしぼりをおぼえる ○食器に手をそえる	○すくすくのクラスで給食の練習
6か月~1歳3か月末満児 (めばえ)	体験活動	○シール貼りなど指先を使った遊びをする ○みかんの皮やぶどうの皮など保育者と一緒にもむく ○絵本やカードで食べ物名を覚える ○体を使った遊びを積極的にする											
	子どもの活動	○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 ○いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする ○哺乳瓶や食べ物を持ち、飲んだり食べたりする ○さまざまな食品に慣れながら幼児食へ移行し、完了する											
6か月末満児 (めばえ)	子どもの活動	○お腹がすき、乳を飲みただけゆったりと飲む ○安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る											

※食育集会は1回/月実施いたします。

5~6か月頃の離乳食(初期)
 ・食材
 おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。
 新鮮なもの、旬のものを選びましょう。
 ・味
 味つけはせずに、素材の味だけにします。
 ・形状
 ボタージュ状からジャム状へ進めていきます。
 ・量
 1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。
 ・与え方
 大人が抱きながら与えます。

7~8か月頃の離乳食(中期)
 ・食材
 食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。
 ・味
 しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。
 ・形状
 舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。
 ・量
 一日2回食。
 ・与え方
 いすに座らせて、大人が食べさせます。

9~11か月頃の離乳食(後期)
 ・食材
 ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
 ・味
 薄味を心がけましょう。
 ・形状
 歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
 ・量
 一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
 ・与え方
 自分で食べたい意欲をのびます。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れ、コップで飲む練習も始めます。

12~18か月頃の離乳食(完了期)
 ・食材
 大人とほとんど同じものが食べられます。
 ・味
 薄味を心がけましょう。
 ・形状
 前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。
 ・量
 朝、昼、夕、おやつ4回で栄養をとります。
 ・与え方
 大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。