

## 食育に関する支え

- ・ 食べることの基本的知識と常識的な営みを伝えることであり、発育・発達する子どもたちに食べることが人間の身体と心を作る作用であることを知らせる。

## 成長区分と食育の目安

年 齢	子どもの成長	食育目標
0～1.5歳	生きるための本能的な行動を育てる時期	よくかんで食べるように
1.5歳～3歳	毎日繰り返される集団的な行動を育てる時期	きちんと3食食べるように
3歳～4.5歳	自分で考えて食べる知的な行動を育てる時期	何でも食べるように
4.5歳～就学前	社会の一員として生きる知的な行動を育てる時期、野菜を育てマナーも覚える。	みんなと食べるマナーをおぼえる。



## 昼食指導計画

**目 標** 乳幼児期に元気な心と体を作るための望ましい食習慣とマナーをおぼえる。

	ね ら い
1 才 児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安定した人間関係の中で皆と食事をし、心地よい生活を送る。</li> <li>・ いろいろな食べ物を見る、ふれる、味わう経験を通して自分で食べようとする。</li> </ul>
2 才 児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育者を仲立ちとして友達と共に食事をし、一緒に食べる。</li> <li>・ 生活や遊びの中で食べる事への興味や関心を持つ。</li> <li>・ 食事に必要な基本的な生活習慣や態度に関心を持つ。</li> </ul>
3 才 児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育者や友達と共に食事をし、一緒に食べることの楽しさを味わう</li> <li>・ 様々な経験を通して、食べる事への興味や関心を持つ。</li> <li>・ 食事に必要な基本的週間が身に付くように。</li> </ul>
4 才 児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育者や友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう</li> <li>・ 様々な経験を通して、食べる事への興味や関心を持ったり、食べ物の大切さに気づいたりする。</li> <li>・ 食事に必要な基本的な生活習慣を身につけるように。</li> </ul>
5 才 児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育者や友達と共に食事をし、一緒に食べる楽しさを味わう。</li> <li>・ 食事に必要な基本的な生活習慣を身につけるように。</li> <li>・ 様々な経験を通して、食べる事への興味や関心を持つ。</li> <li>・ 栽培・調理・食事を通して、食べ物のおおきさや感謝する気持ちを持ち、命のおおきさに気づくように。</li> </ul>

