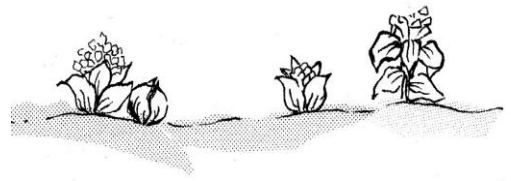


～保育所ですすめる食育～  
(改訂版 H24.4)

こどもの食育に関する検討会  
足利市福祉部こども課

## 1. 「食を営む力」を育てるということ



子どもたちは、日々の生活の中でたくさんの人と出会い、さまざまな体験を通して、心と身体が成長していきます。

「食べる」ことについても、毎日くりかえして行われる食事から食べ方やマナーを学び、自然のすばらしさや季節を感じ、心地よい食卓から安心感や豊かさを学習していきます。つまり、乳幼児期に豊かで正しい食体験を重ねることは、生涯にわたる健康な生活を送るための基礎をつくる重要なプロセスなのです。

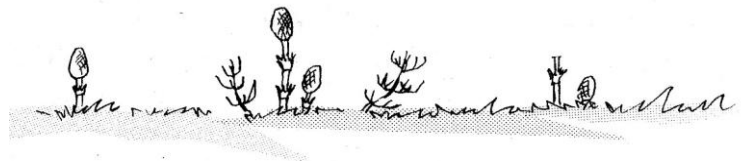
ところが、食を取り巻く環境は、時代の流れとともに、大きく変化してきました。今では、食材が豊かで、いつでもどこでもなんでも食べることができるようになりました。また、食に関する情報が、あふれています。

その反面、農業技術等の進歩により、食物の生産や流通が急速に変化してきたため、今を生きる子どもたちは、食物を通して季節を感じたり、基本的な食習慣や生活習慣を身につける機会が、希薄になってきています。

さらに、親の世代においては、食事づくりに関する必要な知識や技術が十分でないために、食を学ぶ場や親子のコミュニケーションの場となるべき家庭の食卓が、食育の役割を十分に果たせない状況がうかがえます。その結果、朝食を食べない子ども、偏った食事内容、疲れた・だるいと訴える子ども、生活習慣病にかかる子ども、キレやすい子どもなど、食生活の乱れに起因する心身のトラブル事例が、数多く報告されています。

これらの問題に対しては、食を通して親子、家族、地域のかかわりを深め、すべての子どもが、豊かな食体験を重ね、正しい食習慣を身につけていける能力、つまり《食を営む力》を育てるための環境を整えることが、重要な課題であります。

## 2、食育推進の考えかた



そしゃく

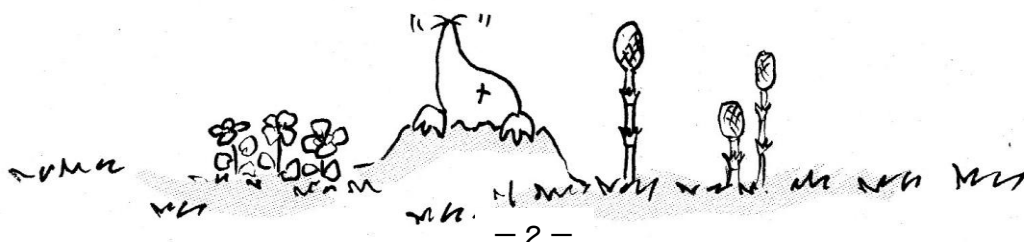
《食を営む力》は生涯にわたって必要なことですが、特に乳幼児期は、咀嚼能力の体得・味覚形成・食事のマナー・栄養の知識など、生涯にわたっての食習慣の基礎が形成される大切な時期であるため、この時期の食育の取り組みは非常に重要です。また、この時期の食育が、それ以降のライフステージにおける食育を進めていくうえでも、また、生涯の食生活や健康に対しても大きな影響を与えることになります。

従来の「保護者から子どもへ」というすすめ方と同時に、保育所において行う食育は、親世代の食の認識不足を補い、すべての子どもたちに基本的な食習慣・食文化を身につけていくものと考えます。

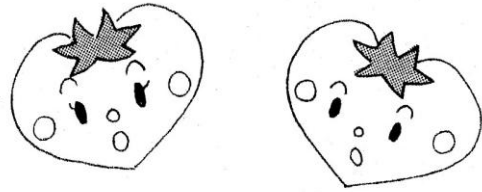
また、地域にも目を向け、子ども・家庭・地域という新たな食育のすすめ方を目指し、地域に根づいた食育を推進しています。

最近の食生活を取り巻く環境は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきており、栄養の偏りや不規則な食事、肥満等の増加、さらには食の安全など様々な問題が生じています。国においては、平成17年7月に「食育基本法」が施行され、それに基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定され、食育が国民的運動として展開されることとなりました。また栃木県においても県民の心身の健康と豊かな人間形成を目指して、平成18年12月「栃木県食育推進計画」を策定しました。

そこで、足利市の保育所においても、「食育基本法」に基づく市町村食育推進計画を進めるため、ここに「食育カリキュラムあしかが」を作成するものであります。



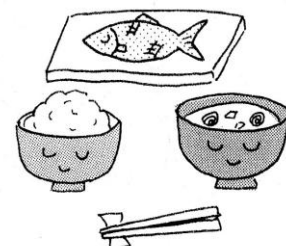
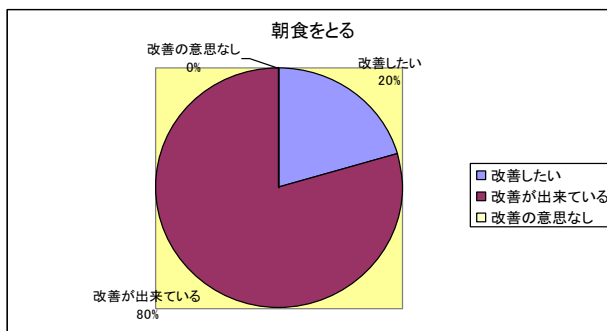
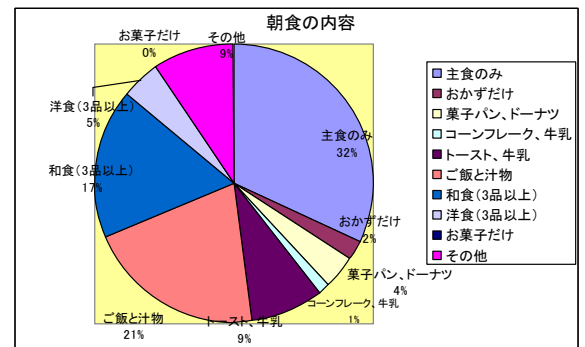
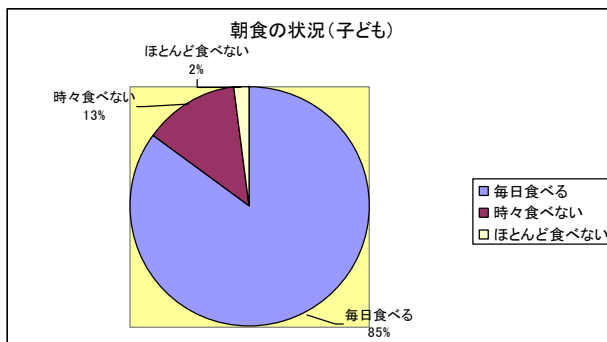
### 3、こどもの食の現状と課題



食生活実態調査（平成17年12月安足健康福祉センター実施）・保育所への食育アンケート（平成19年6月食育に関する検討会）の結果から以下のような現状がみえてきました。

#### （1）朝食の欠食傾向

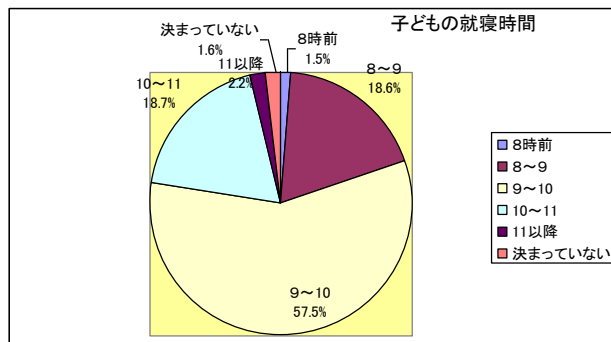
朝食については、ほとんどの家庭で「いつも食べる」と答えています。10%以上の家庭で「食べないことがある」と答えており、欠食傾向は、すでに保育所入所児童期から見られはじめています。また朝食の内容については、「主食のみ」と答えている家庭が32%あるのにも関わらず、「朝食を食べる」ことには「改善が来ている」と答えた家庭が80%、「改善したい」が20%という結果がでました。食習慣が形成される幼児期から、乳幼児に正しい食事観（食べることと生きること）を育てることや、家庭へ向けた指導のあり方が今後の課題と考えます。



## (2) 生活リズムの確立

就寝時間については、午後 10 時までには就寝する幼児が 77.6%、10 時以降が 20.9% と遅い傾向が見られます。また幼稚園の児童と比べても遅い傾向にあります。

就寝時間が遅いほど、朝食の欠食、規則的な排便が見られないなどの傾向があり、就寝時間・起床時間といった生活リズムの見直しが必要であると感じます。



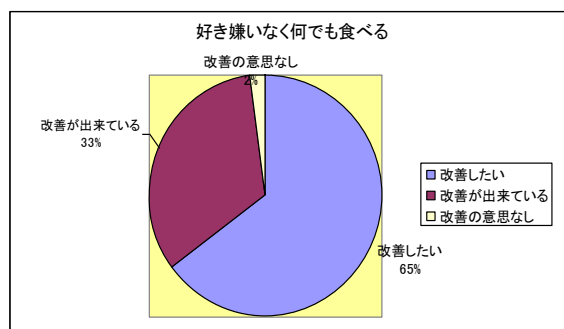
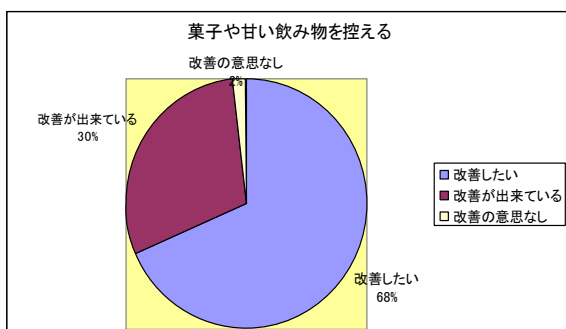
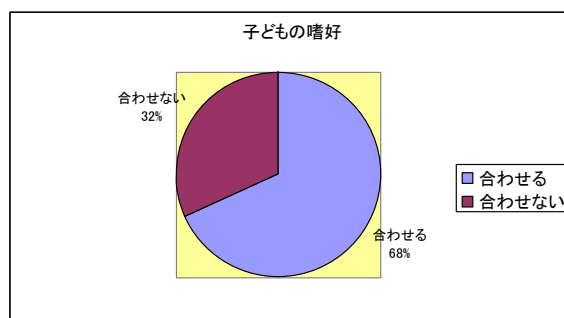
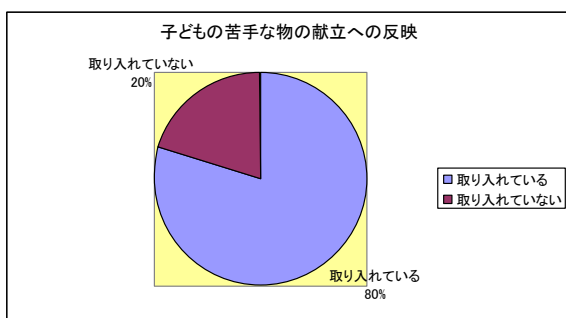
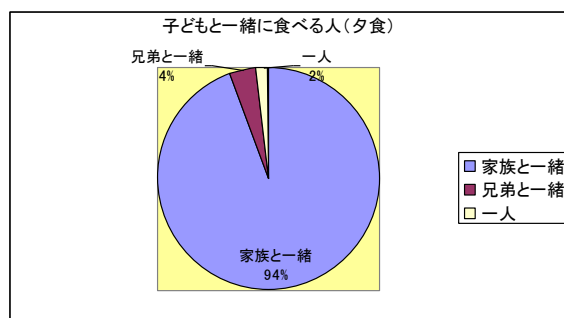
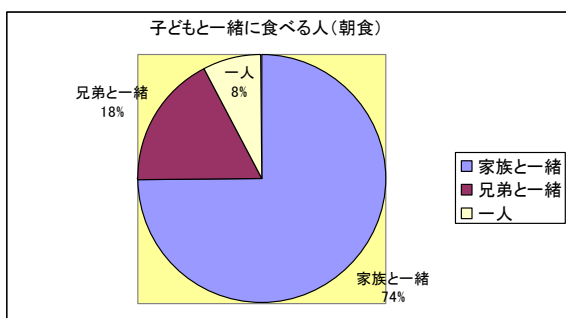
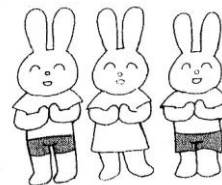
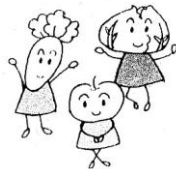
## (3) 食生活について

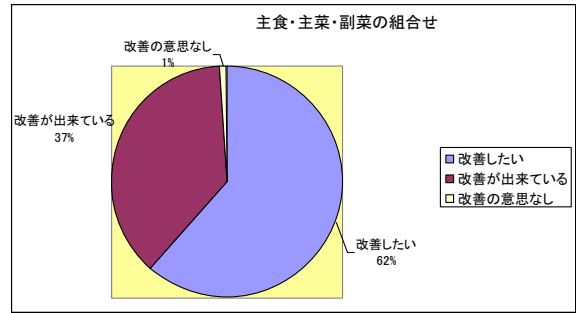
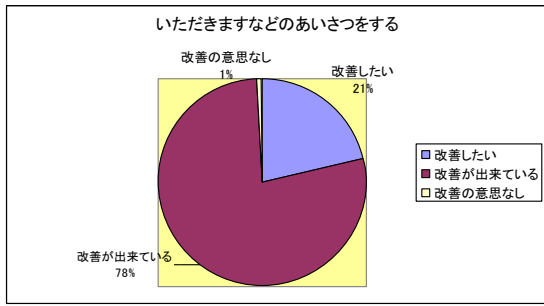
調査の結果でも、朝食で 92%・夕食では 98% が家族全員もしくは家族の一部と食事をしており、「楽しさ」については多くの家庭が大切にしていることが、うかがえます。しかし、食事内容（朝食）については、主食のみの家庭が 32% と改善していく必要があると考えます。

また野菜に関しては「嫌いな野菜がある」と答えている子どもがほとんどですが、味覚の形成及び栄養摂取の面から、この時期にいろいろな種類の食べ物を味わうことが必要と考えられます。嫌いな物を献立に取り入れている家庭が 80% と工夫している家庭がほとんどで、「栄養」を考えて食事を提供していることがうかがえます。反面、子どもの嗜好に合わせている家庭も 68% と多いと感じ、改善の必要があると考えます。

改善したい生活習慣として、「菓子や甘い飲み物を控える」・「好き嫌いをなく何でも食べる」・「主食・主菜・副菜を組み合わせる」が上位でした。そこから見ても、バランスよく食べる知識を身につける必要性を感じます。

基本的な食事のマナーが出来ていない子どもが増えています。テレビを見ながらの食事の増加に伴い、「食べる時に席を離れる」「口にもものを入れて話す」「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができない、箸を正しくもつことができない子どもが増えています。基本的なマナーの習得については幼児期からの積み重ねが大切であると感じます。



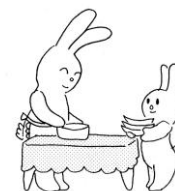


また核家族の増加に伴い、食事づくりや食文化の継承が希薄になってきています。これからの足利を担う世代に、地域の産業を伝え、食文化を継承し、食事づくりの大切さを伝えていくことの必要性を感じます。

## 4、食物アレルギー児童への対応

乳幼児期には、食べ物の消化が十分でなく、抗原性（アレルギーの原因）を残したまま吸収されることが多いため、食物アレルギー症状が出る場合があります。3歳を過ぎ、消化吸収の働きが十分に発達すると症状は少しずつ改善されます。食物アレルギーの除去は、年齢が小さいほど除去する期間も短くてすむといわれ、また、喘息などに進行しないようにするためにも、早期対応が必要です。保育所でも、食物アレルギーのある児童の健康増進と望ましい食生活の形成を図るため、医師の指導により食事療法を実施している児童を対象とし、児童の保護者の申請に基づき、原因食品を除去する等の方法により給食を実施しています。

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食」に関わり、「食を営む力」を学習していきます。そして、乳児期、幼児期、学童期～思春期とその発達過程に応じた指導をしていくことが必要です。上記の結果をもとに、子どもの育ちの過程から、乳幼児期における《食べる力》を育てる目標として「保育所ですすめる食育の全体目標・子どもの健康づくり食育目標」を以下のようにまとめました。





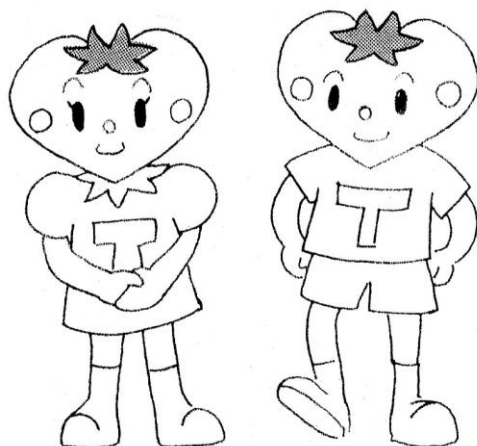
## 5、保育所における食育全体目標

### 食育全体目標（キャッチフレーズ）

**愛情 バランス いただきます**

### 子どもの健康づくり食育目標

- ① 早寝早起き、朝ごはんを食べよう  
【生活リズムを整え3食きちんと食べよう】
- ② 「いただきます」と「ごちそうさま」感謝の気持ちをもとう  
【食べ物が食卓に上がるまでの過程を知ろう】
- ③ 家族で食卓を囲もう  
【家族で楽しく食事をしよう】
- ④ バランスよく食べる知識を育てよう  
【好き嫌いなく食べよう】
- ⑤ 食事のマナーを身につけよう  
【食事のマナーの大切さを知ろう】



「食べる」ということは、人が生きていくために必要な基本的な行為であり、「食事」とは人と人とが一緒に食べる行動です。

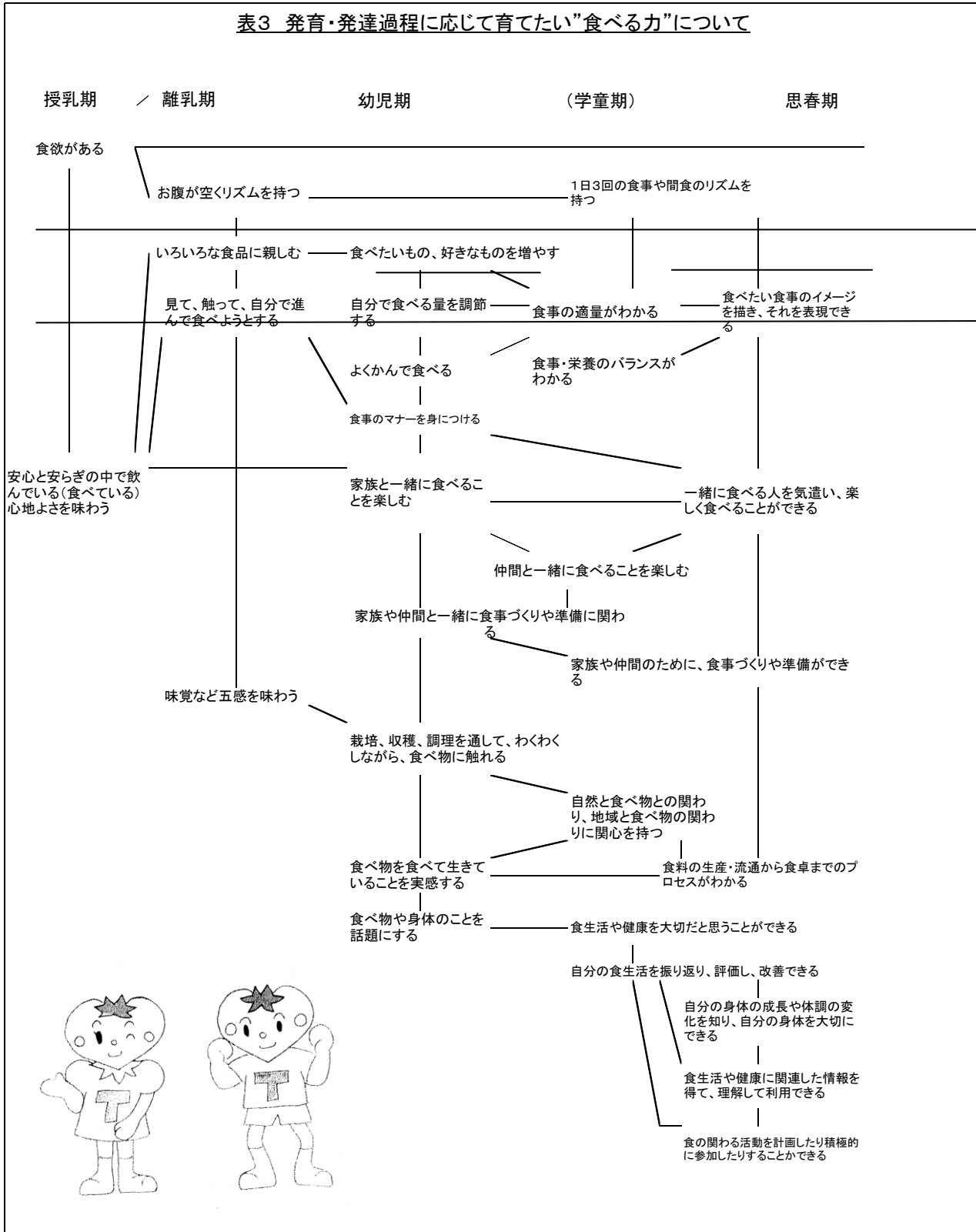
子どもたちは、家族と食卓を囲む中で、一緒にいることの安心感や楽しさ、そして家族の愛情を感じ、自分の存在感を十分に意識することによって、心が安定していきます。そこで、食事を通して子どもたちに家族の愛情を伝えてほしい、子どもたちに家族の愛

情を受け止めて欲しいという願いから、《愛情》を全体目標にとりいれました。

これらを基に、具体的に年齢別の食育目標を下記に記しました。

## 6、発達段階に応じた年齢別食育目標

子どもは、発育・発達過程にあり、授乳期から毎日「食体験」を積み重ねていきます。「食べる力」を育てていくためには、その発育・発達過程に応じた援助が重要です。



(「楽しく食べるこどもに～食からはじまる健やかガイド～」より)

## 離乳期食育目標

# もぐもぐ・かみかみ おいしいね！

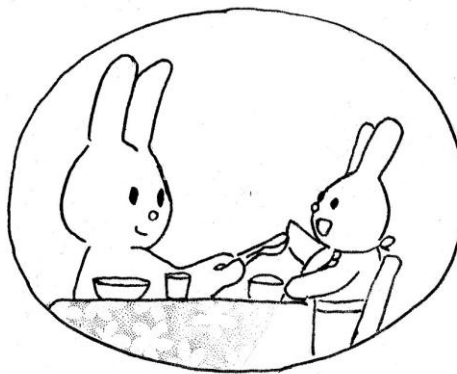
- ・ 安定した人間関係の中で乳をのみ心地よい生活を送れるようにする。
- ・ 離乳食を進め、食べたい意欲を育てる。



離乳期は生きていくための本能的な行動を育てる時期です。

食べることは、生きることに繋がっています。「食べたい」という気持ちは、「生きよう」とする気持ちともいえます。その為にもまず安定した人間関係を築き、心地よい環境をつくるのが大切です。

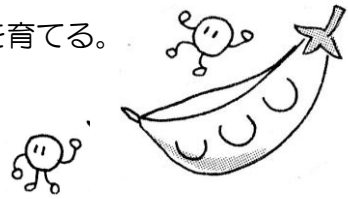
また、この時期は食べるための機能（ほしよく・えんげ・そしゃく捕食・嚥下・咀嚼）を体得する大切な時期でもあります。大人のまねをして、食具を持ちたがりますが、持てることと使えることを混同せず、手づかみ食べ主体の発達を重視する時期です。



## 1歳児食育目標

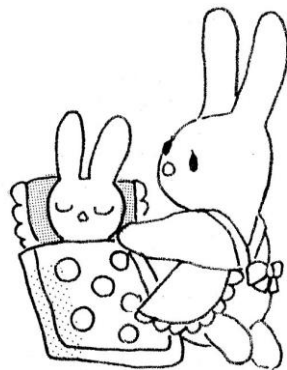
# 食べるの大好き！

- ・ 生活リズムを身につける。
- ・ 手づかみ食べを経験し自分で食べたいという意欲を育てる。
- ・ フォークやスプーンを使って自分で食べる。



1歳児は運動機能が発達し、自分の意思でやりたいという気持ち（意欲）が出てきます。手づかみ食べ（自分で食べる行為）を行うことで、「自分でやりたい・できた」と意欲や行為が形成されていきます。食べものに関心を持ち自分でフォークやスプーンといった食具を使い、自分で食べるという意欲を育てる時期です。

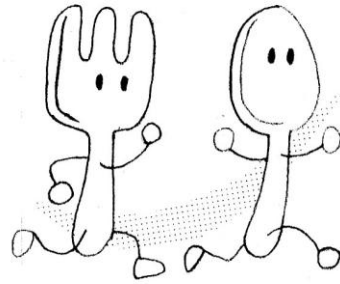
また食事時間が3回になることで、5つの定点（起床・朝食・昼食・夕食・就寝）が定まり、生活リズムを身につける時期です。



## 2歳児食育目標

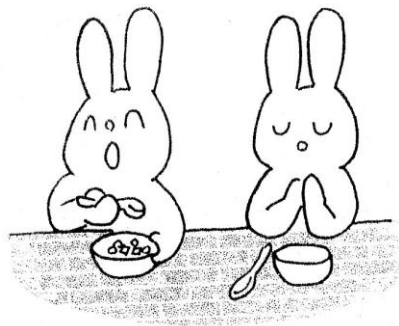
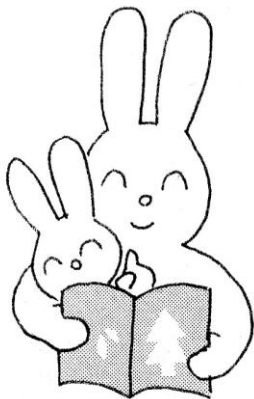
### あの味・この味 おいしいね！

- ・ 食べる楽しさを知る。
- ・ いろいろな食材や味付けを知る。
- ・ 生活のリズムを確立する。



2歳児になると、自分でやりたいという意欲があり、できることに楽しさを感じてくる時期です。子どもの意欲・自主的な態度を認め、食事の仕方や新しい食べものの味覚の幅を広げる時期です。

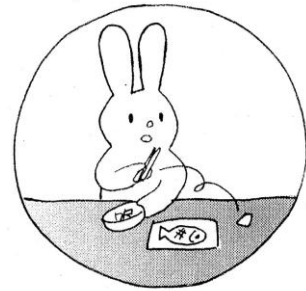
また、他の子どもへの関心が高まり、一緒に食事をする仲間関係が芽生え始める時期でもあります。そして、食事を通じて、生活リズムも確立する時期です。



## 3歳児食育目標

# みんなで一緒に 食べようね！

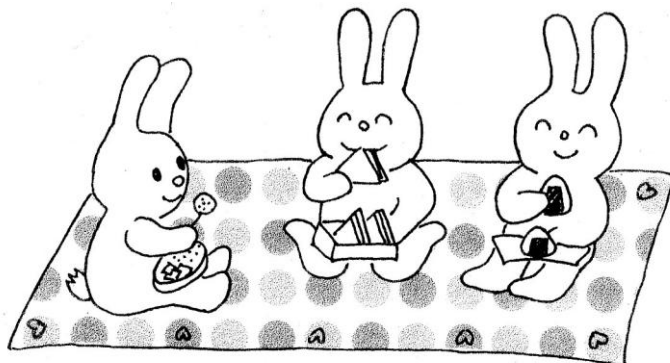
- ・ みんなで一緒に食べる楽しさを知る。
- ・ いろいろな形に調理された物を食べようとする。
- ・ 食事のマナーを知る。
- ・ 食具の使い方を知る。



3歳児になると、運動面や言語面での成長は著しく、基本的な生活習慣を体得します。

また、自分と安心できる大人との関係から、仲間関係を中心とした生活に変わっていきます。子ども同士で意思の疎通ができるようになり、友だちと食べることを楽しみ、その中からマナーの大切さを知る時期です。味覚も発達し、友だちと食べる行為の中で、いろいろな形に調理された物を食べてみようとしてチャレンジします。指先を使った微細運動も上手になり、箸の使い方なども知っていく時期です。

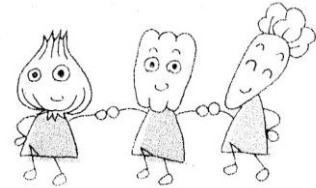
3歳児は、自立心を育むためにも、食事に必要な基本的な習慣や態度をゆっくり育てるよう心がけましょう。



## 4歳児食育目標

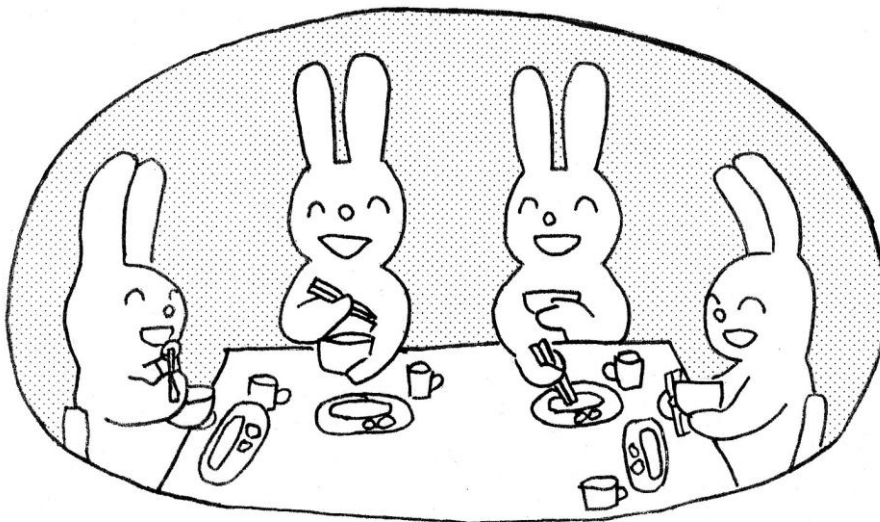
# マナーを守って 食べようね！

- ・ いろいろな食材と栄養について興味をもつ。
- ・ 苦手な食材も食べてみようとする。
- ・ 食事のマナーの大切さに気づき、友達と楽しく食べる。



4歳児は子どもの人間関係がさらに広がっていく時期です。

食に関する興味も深まり、一人では、乗り越えられなかったこと（偏食・マナー）もみんな（友だち・先生・家族）の支えの中で取り組めるようになる時期です。苦手な食材も食べてみよう、いろいろな食材にチャレンジしてみようとする時期です。そして、マナーを守ることで、友だちと楽しく食事ができることを知ります。





## 5歳児食育目標

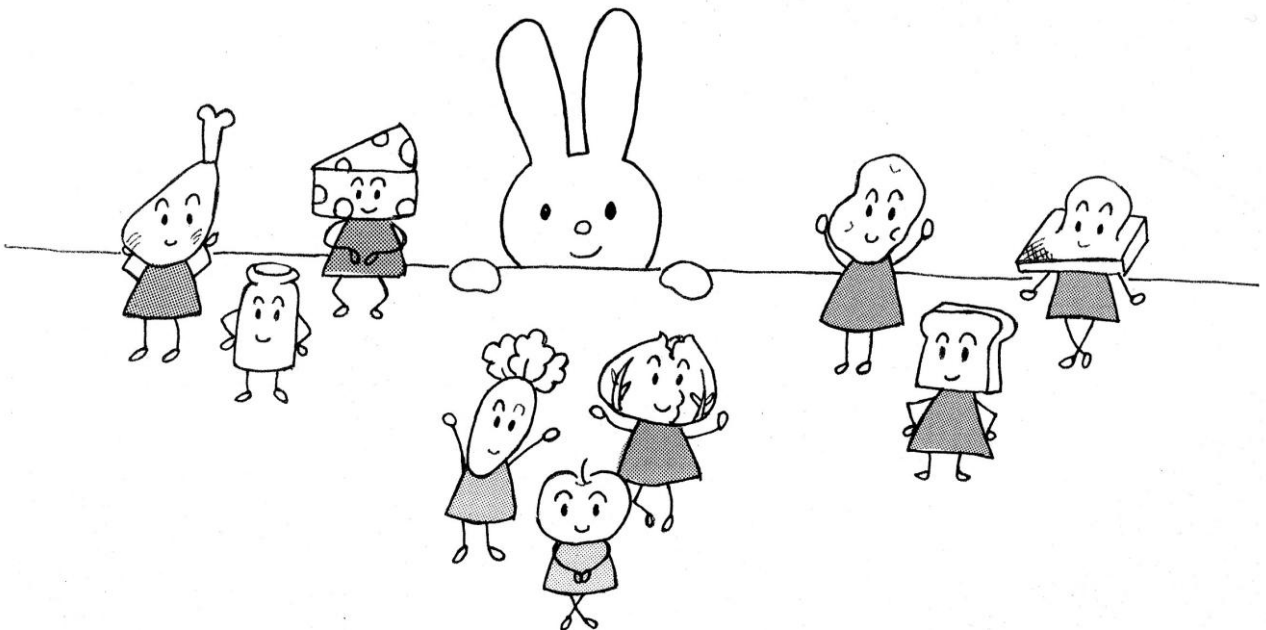
# 感謝して 食べようね！

- ・ 食事に関わる人や食材の命をいただくことに感謝する。
- ・ 食事と身体の関係に関心を持ち、栄養のバランスの大切さを知る。

年長児としての自覚が芽生え、主体性も育っていく時期です。

食に関する主体的な活動も深まり、当番活動やクッキング活動などを理解して取り組めるようになります。また食事に関わる人に感謝すると共に、食べものにも命があることを理解し、大切にすることが育っていきます。

そして食事と身体の関係に関心を持ち、栄養をバランスよく取り入れることが、健康な体づくりにつながることを学び始める時期です。



全体目標（キャッチフレーズ）

愛情 バランス いただきます

### 足利市食育推進計画

市民が食育を推進するために、家庭において取り組む次の目標を定めます。

- ①おいしく、朝ごはんを食べるために、生活リズムを整えます。
- ②たのしく、バランスの整った食事をします。
- ③食を大切にすることを心がけます。

### 子どもの健康づくり食育目標

- ① 早寝早起き朝ごはんを食べよう
- ② 「いただきます」と「ごちそうさま」感謝の気持ちをもとう
- ③ 家族で食卓を囲もう
- ④ バランスよく食べる知識を育てよう
- ⑤ 食事のマナーを身につけよう

### こどもの笑顔プラン

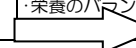
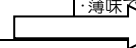
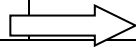
支えあい 育ちあい あしかがなら  
笑顔で子育てできるよね

- ・地域における子育て支援
- ・母性並びに乳児及び幼児の健康の確保及び増進
- ・こどもの心身の健やかな成長に資する教育環境の整備
- ・子育てを支援する生活環境の整備
- ・職業生活と家庭生活との両立の支援
- ・こども等の安全確保
- ・支援を必要とする児童への取り組みの推進

	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
年齢別食育目標	<b>もぐもぐ・かみかみ おいしいね！</b>	<b>食べるのだいすき！</b>	<b>あの味・この味 おいしいね！</b>	<b>みんなで一緒に 食べようね！</b>	<b>マナーを守って 食べようね！</b>	<b>感謝して 食べようね！</b>
	・安定した人間関係の中で乳をのみ心地よい生活を送れるようにする。 ・離乳食を進め、食べたいという意欲を育てる。	・生活リズムを身につける。 ・手づかみ食べを経験し自分で食べたいという意欲を育てる。 ・フォークやスプーンを使って自分で食べる。	・食べる楽しさを知る。 ・いろいろな食材や味付けを知る。 ・生活のリズムを確立する。	・みんなで一緒に食べる楽しさを知る。 ・いろいろな形に調理された物を食べようとする。 ・食事のマナーを知る。 ・食具の使い方を知る。	・いろいろな食材と栄養について興味をもつ。 ・苦手な食材も食べてみようとする。 ・食事のマナーの大切さに気づき、友達と楽しく食べる。	・食事に関わる人や食材の命をいただくことに感謝する。 ・食事と身体の関係に関心を持ち、栄養のバランスの大切さを知る。

# 食育カリキュラム（授乳・離乳期）

目標	<b>もぐもぐ・かみかみおいしいね！</b> 授乳や食事によって信頼関係を深め、食べる喜びを知り、心地よく過ごす。				
ねらい	<b>授乳期（産休明け～4カ月）</b> ・ゆったりとした雰囲気の中で、授乳の際、保育者と目を合わせることを喜ぶ。  ・特定の保育者から抱いて授乳してもらい、安心して飲む。	<b>離乳初期（5～6カ月）</b> ・保育者のひざに抱かれ、喜んで離乳食を食べる ・スプーンから唇を閉じて飲み込む。	<b>離乳中期（7～8カ月）</b> ・特定の保育者から離乳食を食べさせてもらい、食べる意欲がでて「おいしい」という気持ちも芽生える。 ・手を伸ばしてつかみ自分で食べようとする。 ・ストローに慣れる。	<b>離乳後期（9～11カ月）</b> ・椅子に座って自分で食べようとする。 ・噛んで潰して飲み込む。  ・食べ物を手づかみで食べる。	<b>離乳完了期（12～15カ月）</b> ・自分で食べようとする気持ちを持つ。 ・前歯と奥歯を使って噛むことを覚える。 ・好き嫌いを表すようになるが、いろいろな味を経験する。 ・食前食後のあいさつをする。 ・スプーンで少しずつ食べ始める ・コップで飲むことに慣れる。
発達 の 主な 特徴	<b>からだの育ち</b> ・首の動く範囲が広がり、動くものを目で追う。 ・両手をあわせたり、ガラガラをふる。 ・手を出し、物に触れ、口でなめたり手でいじる。 ・視線があうことが増える。  <b>心の育ち</b> ・みずからほほえみ、あやされて喜ぶ。 ・抱っこされて安心し、遊んでもらう事を期待する。	・首がすわり寝返りをする。うつぶせで遊ぶ。 ・親指と手のひらでつかみ手の操作が活発になる。 視野が広がる。唾液が出る。 ・ドロドロ状のもの舌を前後させて飲み込む。	・一人すわりができるようになり、両手を自由に使う遊び。ハイハイが始まる。前歯が生える。 ・好奇心が旺盛になる。なめる、かむ、しゃぶる。 ・舌とあごで押しつぶして飲み込む。	・ハイハイからつかまり立ち、伝い歩きをする。 ・しっかりと座位がとれる。 ・親指とひとさし指でつまむ。手首を回転させる。 ・行動範囲が広がり、空間認知が発達する。 ・唇を閉じ歯ぐきで噛んで食べる。	・一人で歩けるようになる。 ・小さなものをつまみ指先を操作する。握力が発達する。 ・積み木を積んだり、遊具を打ちならしたりする。 ・幼児食に移行する。
保 育	・担当制を取り入れ、抱っこされると安心する関係をつくり、保育者にあやされて過ごす。 ・授乳中、子どもと目線をあわせ、ほほえみかけながら「おいしいね」と語りかけてもらう。 ・ミルクを飲み終えたら、縦に抱いて背中をゆっくりと下から上にさすり、ゲップをさせる。	・ひざに抱いて唇にスプーンをあてて、唇をとじて飲み込めるようにゆっくりと丁寧に与える。 ・担当の保育者から離乳食を食べさせてもらう。 ・「アーン」「ゴクン」等の動作や声かけをしながら食べる。 ・アレルギー反応がないか十分にチェックする。 （*離乳食をスプーンで上唇にすり上げるようにして口に入れず子どもが唇を閉じたらスプーンを抜く）	・子どもが口を開けるのを待ち自分からたべものを取り込む練習をする。 ・「モグモグ」「ゴクン」等の動作や声かけをしながら食べさせ、口を閉じ舌と上あごでつぶしてから飲み込む。 ・つかみやすいものを取り皿に乗せて自分で食べようとする。	・イスに座らせ体位を安定させて食べる。 ・食事のリズムが整ってくる。 ・かんで、つぶして、飲み込むことを練習する。 ・自分で食べたいという気持ちを受け止め、手づかみで食べる。	・背中や足を安定させるようにし、自分でテーブルに向って座る。お手拭きで手を拭いたりする。 ・食べようとする意欲が高まる時期なので、子どもが手でつまんで食べる。 ・保育者がコップを持つしぐさを見せて練習する。 ・スプーンを使う。（保育者は介助のスプーンを用意する）
保 育 内 容	<b>ミルク 湯ざまし</b> ・ミルクを3～4時間おきに飲む。 ・保育所の実情に合わせ、保育者と調理員が連携をとり、衛生面に十分に気をつける。 ・家庭からの授乳時間に合わせて3～4時間ごとに授乳する。飲む量は月齢、個人差に合わせ、空腹と心が満足するように十分に配慮する。	<b>ポタージュ状 ドロドロ状</b> <b>ジャム状 ベタベタ状</b> ・離乳食1回。食事の後にミルクを飲む。 ・なめらかなドロドロ状に仕上げる。 ・前半は水分を多めにポタージュ状にする。 ・後半は水分を減らしてベタベタ状にする。  ・味つけは必要なし。	<b>豆腐状</b> <b>舌と上顎でつぶせる固さ</b> ・離乳食2回。食事の後にミルクを飲む。 ・舌で楽につぶせる固さにする。(豆腐状) ・前半はベタベタ状に少し粒が混ざった形態。 ・後半はみじん切りか粗つぶしにする。 ・味つけはなし、または薄味で調理する。	<b>厚焼き卵状</b> <b>歯ぐきでつぶせる固さ</b> ・離乳食3回。食事の量に合わせミルクを飲む。 ・歯ぐきで楽につぶせるバナナくらいの固さが目安。 ・つぶすのはやめ、細の目切り位にする。 ・手でつかみやすいスティック状のものを一品は入れる。 ・薄味で調理する。	<b>ハンバーグ状</b> <b>歯ぐき（乳歯）でかめる固さ</b> ・アレルギーがない場合は牛乳を飲んでみる。 ・歯ぐきですりつぶせる固さにする。 （軟らかな人参グラッセや小さいフライドポテトの固さ） ・手づかみ食べがしやすい形態に仕上げる。子どもが持って食べられるものは別の皿に配膳する。  ・哺乳瓶からコップへ移行していく。 ・栄養のバランスや色どりを考える。
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け	・連絡ノートにより、子どもの育ちを共有する。 ・家庭からの授乳時間や量に合わせる。 ・生活の連続性が保てるように連絡をとる。 ・授乳の仕方や水分の与え方など家庭に合わせながら保育所の生活に慣れていけるよう連絡を取り合う。 ・母乳育児を継続したい保護者は支援する。 （母乳育児の意義とその方法を教える。）				



# 食育カリキュラム（幼児食移行期・1歳児）

目標	<b>食べるのだいすき！</b> 食べたい意欲を育て、良く噛んで食べる事を楽しむ。			
ねらい	1歳前半	1歳後半	2歳前半	2歳後半
発達 の 主 な 特 徴	からだの育ち ・一人で歩けるようになり行動範囲が広がる。 ・身の回りにあるものを触ったり叩いたり転がしたりする。 ・親指、人差し指で小さなものをつまむ。	・イスに座る。 ・1、2個の積み木を重ねる ・探索活動が盛んになる。 ・自分でコップを持って飲む。	・走ったり跳んだり全身を動かすようになる。 ・次々に遊びを変え、じっとしていることが少ない。 ・数個の積み木を積む。	・自分から席に着く。 ・積み木を高く積む。 ・全身を使うあそび、手指を使うあそびを楽しむ。
保 育 内 容	心 の 育 ち ・保育者の語りかけに言葉で応える。 ・したいこと、してほしいことを指差しや身振りで伝える。	・自分のまわりの人や物に興味を持つ。 ・模倣あそびが活発になる。	・簡単なあいさつをする。 ・2語文を話す。	・みたて、つもり遊びをする。 ・自己主張が強くなる。
保 育 内 容	保 育 ・不安や甘えを保育者に受け止めてもらい、安心して食事を する。 ・食前、食後の手や口のまわりを保育者にふいてもらう。 ・自分で食べようとする気持ちを持つ。 ・食事を楽しみながら、様々な食品に触れる。	・こぼしながらも、自分でスプーンやフォークを使って 口に運ぼうとする。 ・月齢にあった食具・食器を使う。 ・椅子に座る、手をきれいにするなど毎日の食事の習慣 がついてくる。 ・安心できる保育者のもとで楽しく、おいしく食べる。	・スプーンやフォークの扱いに慣れてきて、喜んで自分 で食べる。 ・保育者に手助けしてもらい手を洗い、拭く。 ・自分で食べる意欲が高まり、よく噛む習慣がつく。 ・好みが出てくるが、促されて苦手なものでも少しずつ 慣れてくる。	・自分で食べようとする気持ちを持ち、道具を上手 に扱うようになる。 ・十分な活動を行い、空腹を感じる。 ・保育者や友だちと一緒に楽しいと思う。 ・好みが出てきて好きなものは意欲的に食べる。 ・絵本や玩具を通して食べ物への関心を持つ。
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け	・朝ごはんを食べてくるように働きかける。 ・家庭でも多くの種類の食べ物を与えるよう働きかける。 ・うす味料理を勧める。 ・連絡ノートにより、子どもの育ちを共有する。 ・歯みがき・仕上げみがきの大切さを伝える。 ・移行期の食事を位置づけ、その進め方を一緒に考える。 ・毎月献立表を配布する。 ・子どもにとって必要な、おやつのある方（質・量・与える時間）を知らせる。） ・生活リズムの大切さを知らせる。（夜更かしをさせない。決まった時間に食事をする。） ・季節や体調を考慮した食材や調理方法を具体的に知らせる。（バランスの良い食事） ・食事の環境を整える大切さを知らせる。（家族と一緒に食べる・テレビを消すなど） <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">             ・苦手なものでも食べられる工夫を一緒に考える→           </div>			

# 食育カリキュラム（2歳児）

目標	<p><b>あの味・この味おいしいね！</b> みんなと一緒に食事をする中で、いろいろな食材、味付けを味わう。</p>			
ねらい	Ⅰ期（４・５・６月）	Ⅱ期（７・８・９月）	Ⅲ期（１０・１１・１２月）	Ⅳ期（１・２・３月）
発達 の主な 特徴	<p>からだの育ち</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行がしっかりし、登り降りができる。</li> <li>・手や指先を使った遊びを好むようになる。</li> </ul> <p>心の育ち</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごっこ遊びの中から「つもり」が広がる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指先の動きがしっかりしてくる。</li> <li>・自分で手を洗う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・走る、跳ぶ、登る、押す、ひっぱるなどの全身を使った遊びを好む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友だちや保育者との食事を楽しむ。</li> <li>・食事の手伝いをしたがる。</li> <li>・自分で食べられる。・箸を使い始める。</li> </ul>
保育 内容	<p>保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の前には手を洗い、食前・食後のあいさつをする。</li> <li>・自分ペースで食べようとする。</li> <li>・よくかんで食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手なものでも少し食べてみる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苦手なものが食べられた喜びを感じる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動的な環境の中で空腹の体験をする。</li> <li>・一緒に楽しく食べる。</li> </ul>
	<p>育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イスに座って、食べる。</li> <li>・食に関する教材を通して、食べ物に関心を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食具を正しく持って食べる。</li> <li>・食後の口のブクブクを習慣にする。</li> <li>・保育者に促され水分の補給をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その日の献立名や使われている食材の名前を絵カードなどで知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後の器の後片付けをする。</li> </ul>
	<p>調理員との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ慣れた献立を取り入れる。</li> <li>・食べやすい大きさや形の工夫をする。</li> <li>・行事食を取り入れた献立にする。</li> <li>・咀嚼の発達を促すような食品や調理形態に配慮する。</li> <li>・個人差を考えて、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べやすい調理方法をこころがける。 （色彩・切り方・盛り付けの工夫）</li> <li>・持ちやすい食器に配慮する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚を取り入れた献立にする。 （栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど）</li> <li>よくかんで食べるような食材を取り入れる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体が温まる献立を取り入れる。</li> </ul>
家庭・地域への働きかけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活リズムを整えるよう働きかける。 （起床・食事・睡眠）</li> <li>・朝ごはんを食べて登所するよう働きかける。</li> <li>・歯みがき・仕上げみがきの大切さを伝える。</li> <li>・毎月献立表を配布する。</li> <li>・行事食の意義を伝える。（食文化の伝承）</li> <li>・バランスの良い食事をするよう働きかける。</li> <li>・食事の環境を整える大切さを知らせる。（家族と一緒に食べる・テレビを消すなど）</li> </ul> <p>・手洗いを励行し、衛生面に十分注意するよう働きかける</p> <p>・水分の摂り方に配慮するよう働きかける。</p> <p>・秋の自然に触れたり、旬の食べ物を味わったり することができるよう協力を求める。➔</p> <p>・子どもにとって必要な、おやつのある方（質・量・与える時間）を知らせる。</p> <p style="text-align: center;">————— 七夕 ————— お月見 ————— クリスマス —————</p>			

# 食育カリキュラム（3歳児）

目標		<b>みんなで一緒に食べようね！</b> 食事のマナー・食具の使い方を知り、友達と楽しく食べる。			
ねらい		I期（4・5・6月）	II期（7・8・9月）	III期（10・11・12月）	IV期（1・2・3月）
発達 の 主 な 特 徴	からだの育ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>片足立ちができる。</li> <li>積み木を組み立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハサミが使える。</li> <li>つま先立ちができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○が書ける。</li> <li>イメージしたことを表現する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>右手と左手の使い分けができる。</li> <li>味覚の基礎ができる。</li> </ul>
	心の育ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>あいさつが言える。</li> <li>好きな友達ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のことを代名詞で話す。</li> <li>保育者と友達と一緒に遊び、様々な感情体験をもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>関心を持ったことについて質問をする。</li> <li>楽しいことは、我慢できる(待てる)ようになる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分と外の世界の仕組みや成り立ちに興味を持つ。</li> </ul>
保 育 内 容	保 育	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前には手洗い、食前・食後のあいさつをする。</li> <li>食べ終わるまで座っている。</li> <li>保育者と一緒に食べ、食事の仕方を知る。</li> <li>箸の持ち方、食器の持ち方を知る。</li> <li>栽培している野菜の生長や収穫に関心を持つ。</li> <li>食後に歯磨きをする。</li> <li>食事の前に献立名や食べ物の名前について知る。</li> <li>量を加減してもらいながら、自分で食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食とおかずを、交互に食べる。</li> <li>食事の準備や片付けなどの手伝いを喜んでする。</li> </ul>		
	調 理 員 と の 連 携	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の野菜を用いた献立を取り入れ、食材に興味をもたせる。</li> <li>行事食を取り入れた献立を作成する。</li> <li>行事の意味を簡単に知らせる。</li> <li>個人差を考えて、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。</li> <li>栄養のバランスを考える（主食・主菜・副菜）・薄味で調理する・色どりを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者に促されて水分を補給をする。</li> <li>食べやすい調理方法をこころがける。</li> <li>箸ではさみやすいような形に食材を切る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の味覚を取り入れ献立にする。 (栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のマナーが身についてくる。</li> <li>食材の名前を知る。</li> </ul>
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものお弁当（主食）の適量を知らせる。</li> <li>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相談する。</li> <li>苦手なものが食べられた時は家庭に知らせ、一緒に喜ぶ。</li> <li>朝ごはんを食べて登所するよう働きかける。</li> <li>歯みがき・仕上げみがきの大切さを伝える。</li> <li>簡単な手伝いをさせるよう働きかける。</li> <li>毎月献立表を配布する。</li> <li>行事食を取り入れるように促す。（食文化の伝承）</li> <li>バランスの良い食事をするよう働きかける。（主食・主菜・副菜の組み合わせ）</li> <li>食事の環境を整える大切さを知らせる。（家族と一緒に食べる・テレビを消すなど）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当（主食・容器）の衛生管理について注意を促す。</li> <li>季節の味覚を取り入れた献立を七夕</li> <li>水分の摂り方に配慮するよう働きかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お月見</li> <li>子どもにとって必要な、おやつのある方（質・量・与える時間）を知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のマナーを身につけるよう働きかける。</li> <li>クリスマス</li> </ul>

# 食育カリキュラム（4歳児）

目標		マナーを守って食べようね！ 食事のマナーを守り楽しく食べる。食物と身体の関係に興味を持つ。			
ねらい		I期（4・5・6月）	II期（7・8・9月）	III期（10・11・12月）	IV期（1・2・3月）
発達 の 主 な 特 徴	からだの育ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>滑り台やブランコ等の遊具を上手にを使って遊ぶ。</li> <li>衣服の着脱が順序よくできるようになる。</li> <li>全身のバランスがとれる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食材に興味や関心を持つ。</li> <li>苦手なものでも食べてみようとする。</li> <li>調理活動（クッキング）を楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物・料理の名前を知る。</li> <li>友達と楽しみながら食事をする。</li> <li>遊びの種類が増える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のマナーを身につけ友達と楽しく食べる。</li> <li>いろいろな食材と栄養について興味を持つ。</li> </ul>
	心の育ち	<ul style="list-style-type: none"> <li>きまりの大切さに気付き守ろうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動きが活発になり、冒険的な遊びを楽しむ。</li> <li>自分の体や手指を、自分の思いでコントロールできる。</li> <li>できないことにも挑戦しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>相手の思いに気付き互いに許したり、認めたりようになる。</li> </ul>	
保 育 内 容	保 育	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の前には自らすすんで手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをする。</li> <li>自分の食べられる量に気づかせ、完食できたことを喜ぶ。</li> <li>落ち着いた雰囲気の中で楽しく食事をする。</li> <li>栽培している野菜の生長や収穫に関心を持つ。</li> <li>箸の正しい使い方を知り、箸を使って食べる。</li> <li>主食・おかず・汁物を交互に食べる。</li> <li>料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つ。</li> <li>歯みがきの習慣を身につける。</li> <li>当番が配膳やその日の献立をみんなに知らせる。</li> <li>行事にちなんだ食事を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>苦手なものでも少しずつ食べてみる。</li> <li>保育者や友達と収穫した物等でクッキングを楽しむ。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食べる場所・食卓の並べ方・座る位置を見直す。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の野菜を用いた献立を取り入れ、食材に興味をもたせる。</li> <li>行事食を取り入れた献立を作成する。</li> <li>苦手なものも食べられる工夫をする。</li> <li>個人差を考えて、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。</li> <li>栄養のバランスを考える（主食・主菜・副菜）・薄味で調理する・色どりを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理名と使われた食材に興味を持つ。</li> <li>自分で水分補給をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食卓の並べ方を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いろいろな食べ物が必要であることを、絵本や紙芝居を通して知る。</li> </ul>
	調 理 員 と の 連 携	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の野菜を用いた献立を取り入れ、食材に興味をもたせる。</li> <li>行事食を取り入れた献立を作成する。</li> <li>苦手なものも食べられる工夫をする。</li> <li>個人差を考えて、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。</li> <li>栄養のバランスを考える（主食・主菜・副菜）・薄味で調理する・色どりを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>季節の味覚を取り入れた献立を紹介する。</li> <li>子ども達が栽培・収穫した食材を献立などに取り入れる。（栗、きのこ、さつま芋、さんま、くだものなど）</li> <li>食べやすい調理方法をこころがける。（色、食材の名前や特徴「夫」）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材の3色グループ分け</li> </ul>	
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どものお弁当（主食）の適量を知らせる。</li> <li>苦手なものも食べてみるよう働きかける。</li> <li>好ましい食習慣を身につけるよう働きかける。（朝ご飯を食べる・おやつのある日・マナーなど）</li> <li>歯みがき・仕上げみがきの大切さを伝える。</li> <li>簡単な手伝いをさせるよう働きかける。</li> <li>毎月献立表を配布する。</li> <li>行事食の意義を伝え、取り入れるように働きかける。（食文化の伝承）</li> <li>バランスの良い食事を通し、健康への関心を高めてもらう。</li> <li>食事の環境を整える大切さを知らせる。（家族と一緒に食べる・テレビを消す・食品や作り方、栄養について話題にする。）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当（主食・容器）の衛生管理について注意を促す。</li> <li>季節の味覚を取り入れた献立を紹介する。</li> <li>水分の摂り方に配慮するように働きかける。</li> <li>子どもにとって必要な、おやつのある日（質・量・与える時間）を知らせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七夕</li> <li>お月見</li> <li>クリスマス</li> </ul>		

# 食育カリキュラム（5歳児）

目標	<b>感謝して食べようね！</b> 食物と身体の関係について知り、食事に関わる人に感謝の気持ちを持つ。			
ねらい	Ⅰ期（4・5・6月）	Ⅱ期（7・8・9月）	Ⅲ期（10・11・12月）	Ⅳ期（1・2・3月）
発達 の 主な 特徴	・動きに調和がとれ、正確になる。 ・手首やひじ・指の動きが巧みになる。 ・物を立体的に構成することができる。 ・生活や活動に長い見通しをもって取り組める。    ・調理の出来る過程を知る。			
保 育 内 容	・食事の前には手を洗い、みんなで食前・食後のあいさつをして食べる。 ・落ち着いた雰囲気の中で食事をする。 ・食器を持って、姿勢よく食べる。 ・箸を正しく使う。 ・食事の準備・片付けの手伝いをする。 ・歯みがきの習慣を身につける。 ・当番が配膳やその日の献立をみんなに知らせる。 ・食べものと健康の関係を知る。 ・行事にちなんだ食事を知る。	・収穫した野菜を給食に取り入れ、関心を持つ。 ・調理し、食べる体験をする。 ・食べ物大切にすることを知る。 ・自分で水分補給をする。	・好き嫌いをすることが体によくないことを知る。	・様々な人と食事を共にする。 ・箸の使い方や姿勢など基本的なマナーが身につく。 ・メニューを考え、調理し会食を楽しむ。
調 理 員 と の 連 携	・旬の野菜を用いた献立を取り入れ、食材に興味をもたせる。 ・行事食を取り入れた献立を作成する。 （七夕・お月見・クリスマス・正月・節分 ひなまつりなど） ・苦手な物でも食べられる工夫をする。 ・個人差を考えて、少なめに盛り付け、おかわりを用意する。 ・栄養のバランスを考える（主食・主菜・副菜）・薄味で調理する一色どりを考える。	・子ども達が栽培・収穫した食材を積極的に取り入れる。 ・食べやすい調理方法をこころをこめて、 <b>食材の名前や特徴</b> （色彩・切り方・盛り付けの工夫）	・ <b>食事の準備・片づけに、主体的に取り組む。</b> ・秋の味覚を取り入れ献立にする。 （栗、きのこ、さつまいも、さんま、くだものなど） ・バイキングやリクエストメニューなど思い出に残る献立作成を行う。 <b>食材の3色グループ分け</b>	・食べ
家 庭 ・ 地 域 へ の 働 き か け	・子どものお弁当（主食）の適量を知らせる。 ・栽培に取り組んでいる様子を伝える。 ・朝ごはんが体に良いことを伝える。 ・歯みがき・仕上げみがきの大切さを伝える。 ・簡単な手伝いをさせるよう働きかける。（食事の準備、片づけに、主体的に取り組む） ・毎月献立表を配布する。 ・行事食の意義を伝え、取り入れるように働きかける。（食文化の伝承） ・バランスの良い食事を通し、健康への関心を高めてもらう。 ・食事の環境を整える大切さを知らせる。（家族と一緒に食べる・テレビを消す・食品や作り方、栄養について話題にする。）           ・お弁当（主食・容器）の衛生管理について注意を促す。 ・季節の味覚を取り入れた献立を紹介する。 ・水分の摂り方に配慮するように働きかける。 ・おやつのある方を知らせる。 ・人と気持ちよく、楽しく食べることができるよう、働きかける。 ・伝統的な行事や地域での催しに親子で参加する。 七夕 お月見 クリスマス			



## 活用にあたって

保育所は、乳幼児が一日の大半を過ごす場であり、保育所における食育の果たす役割は非常に大きいものがあります。本書は、「保育所保育指針」「楽しく食べることも～保育所における食育指針～」を踏まえ構成され、「食育」を、保育計画の中に組み込んで作成し、実践するための内容となっています。職員の共通認識と情報を共有し、活用してください。

### 1、各施設の実態・保育計画に添った計画であること。

子どもの身体・精神面及び栄養・食生活の実態を把握し、その上で、各施設でのねらいを明確にし、各施設での保育計画に添った、より効果的な計画にアレンジしてください。

### 2、子どもの6年間の育ちを見通した計画・実践であること。

各年齢別のカリキュラムとなっていますが、年齢ごとに区切った計画とするのではなく、育ちの過程を大切にしたい計画を作成してください。

### 3、1つひとつの実践事例を大切にすること。

施設全体で検討し、所長・主任・保育士・調理員等すべての職種のそれぞれの役割が効果的に生きるよう実践してください。

### 4、各発達段階に応じた評価をすること。

ひとつの発達の到達目標（各期）ごとに、子どもの食習慣や食行動の状況について確認し合い、指導の評価をしてください。

- ・ ねらいは、適切であったか。
- ・ 子どもの発達段階や実態に添った、内容であったか。
- ・ 指導方法や援助は、適切であったか。
- ・ 指導媒体は、わかりやすいものであったか。
- ・ 指導時間は、適切であったか。

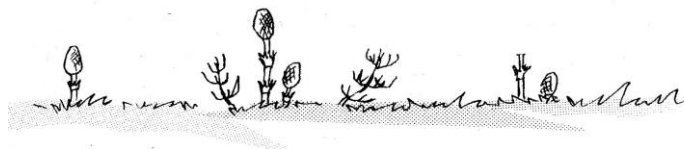
など

### 5、評価を次の計画につなげること。

計画は、保育者の視点でたてたものです。実践・評価をふまえて、子どもの実態にあわせて見直しをし、次の実践へつなげることで、より効果的かつ活かした計画となります。

子ども達・保育所職員・家庭・地域で、元気に楽しく「食育」を実践されることを期待いたします。

おわりに



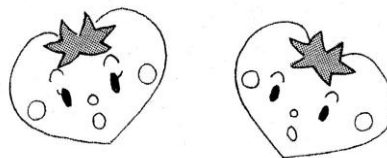
保育所における食育の主役は子どもです。

「お腹すいた」「もっと食べたい」「おかわりしたい」という旺盛な食欲が、おいしく楽しい食事を導きます。それが、料理や食事への関心を引き出します。子どもはこうした食に関する様々な意欲を土台に「生活を営む力」を身につけていきます。

保育所での食育はこうした子どもの姿を中心に展開しましょう。子どもが生涯にわたって心身ともに健康ですぐすために「食を営む力」の基礎を育てていきましょう。

「食育」という言葉になじみがない方もいるかと思います。しかし、いつでもどこでも好きなものが食べられるようになり、子どもの健康があやぶまれるようになってきた今日、子どもたちがその能力や知識を身につけていくことが「食育」であると考えています。そこで私たちは、知恵を出し合いながら試行錯誤のうえ、この「カリキュラムあしかが」を作成いたしました。

「カリキュラムあしかが」が、関係者によって、健全な子どもの育成に役立つことを願っております。



いつもの食卓で、

おいしく楽しく食べる

子どもたちのために・・・

平成19年度より「食育に関する検討会」を組織し、足利市公立保育所の食の問題・現状についての検討を重ねてきました。その中からでてきた食育の目標を平成17年栃木県市町村栄養士研究会より示された「とちぎ食育ノート」にあわせまとめました。

・作成 平成19年 食育に関する検討会委員

・改定 平成24年 食育ワーキンググループ