

食育年間指導計画（3-5歳児）

学年 目標	3歳児		4歳児		5歳児	
	マナーを知り、みんなで一緒に食べることを楽しむ		食の大切さを知り、苦手な物も食べようとする		食べ物と体の関係を理解し、バランスの良い食事を知る	
第1期	ねらい	給食指導と食育内容	ねらい	給食指導と食育内容	ねらい	給食指導と食育内容
	4月 5月 6月 7月	1) 会話を楽しみながら給食に慣れる	①給食の準備や正しい姿勢を知ろう ・食事の準備や片付けの仕方を身に付け、楽しく食事ができるようにする 栄:「食事マナーを知ろう」	1) 食事のときの基本的な習慣や態度を身につける	①身の回りを清潔にし、給食前の準備を自分でしよう ・食事前の手洗いや食事の準備の習慣を身につけられるようにする 栄:「箸のマナーを知って楽しく給食を食べよう」	1) 正しい食習慣を知る
2) 歯磨きの重要性を知る		①食後はしっかり歯を磨こう ・歯磨きの大切さや正しい歯の磨き方を知らせる	2) 一日三食食べることの大切さを知る	①三食しっかり食べよう 栄:「朝食はなぜ大事なの」	2) 給食に関わるすべての人に感謝の気持ちを持つ	①感謝の気持ちともったいないの心を持とう ・たくさんの方の関わりがあって給食ができていることを伝え、残さず食べるように促す 栄:「感謝の気持ちともったいない」
第2期	1) 野菜の栽培・収穫・調理体験を通して興味関心を持ち食べ物の大切さを知る	①野菜を育てよう ・野菜の世話を通して身近な野菜に興味をもてるようにする 栄:「野菜の種類を知ろう」 ②野菜を収穫しよう ・育てた野菜を収穫する喜びを感じられるようにする 栄:「野菜パワーを知ろう」 ③収穫した野菜でクッキングをしよう ・育てた野菜を食べる喜びをみんなで味わえるようにする	1) 野菜の栽培・収穫・調理体験を通して興味関心を持ち食べ物の大切さを知る	①野菜を育てよう ・野菜の世話を通して野菜の成長を知り、野菜に興味を持てるようにする ②野菜の収穫しよう ・野菜の収穫を通して季節の野菜を知らせる ③収穫した野菜でクッキングをしよう ・育てた野菜を食べる喜びや、食べ物を大切にすることを覚える ④五感を使って味わおう ・五感を通して食材に興味を持てるようにする。 栄:「想像してみよう」	1) 野菜の成長に興味、関心を持ち、3色食品群について学ぶ	①野菜を育てながら、食品群についても学ぼう ・畑の野菜や身近な食べ物から3色の食品群を探してみる 栄:「給食の食材をグループ分けしよう」
	2) よく噛んで食べる	①よく噛んで食べよう ・噛むことの大切さを伝え、よく噛んで食べる習慣を身につけられるようにする	2) 五感を使うことでより食事が楽しくなることを知る	①三角食べてきれいに食べよう ・バランスよく食べ進められるようにする 栄:「三角食べをマスターしよう」	2) 調理体験を通して食べ物大切さを知る	①収穫した野菜でクッキングをしよう ・野菜の収穫を楽しみ、自然の恵みに感謝の気持ちを持つ
8月 9月 10月 11月 12月	1) 食事のマナーを守って楽しく給食を食べる	①食事マナーの確認をしよう ・正しい姿勢やマナーを確認しよう 栄:「正しい姿勢とスプーンを持ち方」 ②新しい食器の配置と食べ方をしよう ・正しい食事の仕方を知らせ、基本的な食習慣が身につくようにする ③箸の持ち方を知ろう ・家庭や栄養士と連携を取りながら、スプーンから箸での食事に移行していく 栄:「上手に箸を使えるようになろう」	3) 三角食べを意識して取り入れてバランスよく食べる 4) 食材の旬を学び、興味を持たせることで食べる意欲につなげる	①美深産・道産食材を知ろう ・給食に使われている美深産・道産食材に触れて、食べる意欲につなげるようにする 栄:「旬ってなに？」	3) バランスを考えた給食メニューの組み合わせを学ぶ	①献立の組み合わせを知ろう 栄:「どんな組み合わせがいいかな」
第3期	1) 嫌いな物も食べようとする	①食べ物を大切にしよう ・食べ物を大切にすることを養い苦手な物も食べようとする	1) 食べ物と体の関係について理解を深め、3色のグループ分けを知る	①体の成長と食べ物について知ろう ・食材の大切さを知らせ、苦手なものも食べられるようにする 栄:「三色グループのメンバーはいるかな」	1) 食材を選択し、栄養バランスのよい給食を考えることができる	①自分たちで給食を考えよう 栄:「オリジナルメニューを作ってみよう」
	2) 嫌いな物も食べようとする	①食べ物を大切にしよう ・食べ物を大切にすることを養い苦手な物も食べようとする			2) 小学校入学に向けて、配膳の仕方を知る	①安全・衛生面に気をつけた配膳の仕方を覚えよう ・配膳の準備や仕方を知らせる