

# ☆食育年間計画☆

平成30年4月5日  
むつみ保育園



「食育」とは、子供たちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力＝「食事の自己管理能力」を育てるものとされています。

「食の崩壊」と言われている今日、「食育」の重要性が見直されています。

むつみ保育園でも、「食育」に取り組んでいきたいと思っています。

今年度は下記のように予定を立てました。あまり難しく考えず、

子供たちが楽しく参加できるようにしたいと思います。

楽しさの中から、「食」に対して興味を持ってもらえれば良いと思います。



実習	指導内容	目的
手洗い実習	ばい菌の話。正しい手洗いの方法。 (ゆり・きく・ひまわり)	衛生に気を付ける。 手洗いを習慣にする。
食べ物の三色分け	赤・黄・緑の話。歌。 (全クラス)	食べることへの興味・ 関心を持たせる。
野菜の苗植え	ミニトマト・きゅうりの苗植え。 水やり・収穫(ゆり)	食べ物の育ちを知り、 大切にすることを育てる。
虫歯予防	カバの紙芝居。 (ゆり・きく・ひまわり)	甘い物の取りすぎと 歯磨きの大切さを教える。
給食の配膳	クラスで給食当番が配膳する。 正しい配膳位置。(ゆり・きく)	家や園で積極的に お手伝いをする。
砂糖の話	ジュースに含まれる糖分について。 (ゆり・きく・ひまわり)	どんな水分をとれば良いか 自分で選べるようにする。
サンドイッチ作り	収穫した野菜を包丁を使って調理体験。 (ゆり)	包丁の安全な使い方を学ぶ。 作ることを楽しむ。
お箸の持ち方	正しい箸の持ち方、使い方。 (ゆり・きく・ひまわり・ちゅうりっぷ)	正しい箸の使い方を 身につける。
うんちの話	自分の体を知る。 (ゆり・きく・ひまわり)	自分の体に関心を持 たせる。
クッキー作り	クッキーの材料を混ぜて、生地を作る。 好きな形にして、トッピングする。(ゆり)	作ることを楽しむ。 食材の変化を学ぶ。
おにぎり作り	ラップにご飯を包みにぎる。 (ゆり・きく・ひまわり)	作ることを楽しむ。
感覚ボックス	手の感覚だけで想像した物をつかむ。 (ゆり・きく・ひまわり)	手でものを見るということを知る。
○△□クイズ	食べ物を○△□に当てはめて考える。 花の写真を見せ、何の野菜の花かを考える。 (ゆり・きく・ひまわり)	食べ物には色々な形があることを知る。 野菜の花を知る。
おやつ作り	おやつの手作りを体験する。 (ゆり)	みんなで協力し合い 作ることを楽しむ。
カレー作り	材料を切るところから完成までの調理実習。 (ゆり)	作ることを楽しむ。 食材の変化を学ぶ。