

♡保育サロンたんぽぽでの「食育年間計画」



区分	テーマ	ねらい	働きかけ
春	- あいうべ体操を覚えよう - 手洗いの習慣をつける 「食」を学ぼう	- 唾液をしっかり出す事で消化を助ける - 手を洗う事で気持ちよく食事ができる習慣を身につける 「食」の大切さを学ぶ	- みんなで食事前に行う - 手洗いの大切さ、気持ちよさに気づくようにする - 樋口先生（アドバイザー）による「食」についての話
夏	- 安全・安心な食事 - 夏野菜をしっかり食べよう - 畑の野菜をしっかり食べてみよう	- 食中毒に気をつける - 冷たい飲み物ばかりではなく、夏野菜で熱をとる - 季節の野菜のおいしさを知る	- 温度・湿度に気をつけて調理する - 夏の野菜を食べることにより、熱い身体を冷やしていく - たんぽぽ畑で自分たちで収穫して、その場で食べてみる
秋	- 食に対する興味を増やす - 味噌汁を毎日食べよう - 土いじりをして自分たちで収穫してみよう	- 野菜の名前を知ること興味をもつ - 味噌汁の大切さを知る - ウイルスに負けない身体づくり（土壌菌をしっかり入れる）	- たんぽぽ畑で色々な野菜を作る - 家族と一緒に味噌づくりを行い、大切さを話す - 芋ほり体験を行う
冬	- 風邪予防 - 根菜をしっかり食べて、強い身体をつくろう - マルシェで遊ぼう	- ウイルスに負けない身体づくり - 根菜をしっかり摂ることにより、強い身体をつくる - 遊ぶ事で「食」に興味を持つ	- うがいをしたり、水分をしっかり摂っていく - 給食に根菜をたくさん取り入れる - マルシェを行い「食」に興味を持つようにする

季節の野菜には意味がある



	季節の行事	収穫	植える
春	遠足	玉ねぎ ジャガイモ	さつまいも・トマト きゅうり・ピーマン ナス・オクラ・しょうが
夏	そうめん流し スイカ割り	トマト・オクラ きゅうり・ナス ピーマン	
秋	芋ほり 味噌づくり	さつまいも	キャベツ・ほうれん草 玉ねぎ・大根・人参
冬	マルシェ クリスマス会	大根・キャベツ ほうれん草 人参	じゃがいも



♡みんなで食べるとおいしいね！「保育園の給食」♡

保育園の給食は子ども達が心身共に成長し、健やかに毎日得緒過ごせるように考えられて作られています。みんなで食べる給食は栄養価が高く、おいしいだけでなく、食べ物の知識やマナーなど、様々なことを学ぶ「食育」となります



♡園での取り組み♡

☆主食

- ・無農薬玄米を園で精米
- 7分づきで雑穀米を混ぜて食べる
- ・毎月2回天然酵母を使った手作りパン

☆副菜

- ・無農薬の野菜
- 地域の野菜を使用

☆調味料

- ・無添加調味料を使用
- ・白砂糖など生成されたものはなるべく使わない

重ね煮でエネルギーが高い野菜を食べる



「陰陽論」に基づき上に伸びようとする「陰性」を下に伸びようとする「陽性」を上、互いに影響し合って素材の持つ本来の旨味を引き出す

率先して食べるもの

- ま ・豆、大豆、味噌、豆腐
- ご ・ごま、種実類
- わ ・ワカメ、ひじき、海藻類
- や ・野菜（できれば赤・緑・白）
- さ ・魚
- し ・しいたけ、キノコ類
- い ・イモ類



一物全体
本来の状態の物を丸ごと
全部いただく

楽しく感謝して
いただく

身土不二
自分たちの地域の旬
の作物をいただく

あいうべ体操
唾液を出す
(消化酵素が消化を助ける)

笑顔いっぱい
元気な身体

食物繊維をしっかり摂る
うんちを促す

一緒に食べる「共食」
を大切にする

ゆっくりよく噛んで
食べる

発酵食品を摂る
(腸内環境を整える)

☆手作りふりかけ

- 米ぬか 中島の出汁
- 昆布 わかめ ひじき
- 毎日のご飯に
- 子ども達大好き♡

☆行事食

- お誕生会
- クリスマス
- 七夕
- など季節や行事に合わせ
た行事食を作ります

☆衛生面

- ・野菜はなるべく50℃洗い
- ・給食室の清掃や調理器具の洗浄、消毒を徹底し安全に調理するようにしています

食育の年齢別計画



食育全体目標：楽しく食事をする

	健康づくり	食事内容	食べ方・マナー	食事への興味	家庭や地域との連携
つぼみ組 1歳未満	・人見知り ・お座り、ハイハイ、歩く	・離乳食開始 ・月齢、歯の生え方に応じて適切な物を提供する ・舌でつぶせるくらいのもの	・手づかみで食べようとする（熱さ・固さなどを自分で確認）	・授乳する人の顔を見て飲む ・食べる楽しみが出てくる	・離乳食についてのアドバイス ・こぼしても自分で食べようとする事を大切に
もも組 1歳～	・簡単な言葉の理解 ・自我の芽生え ・イヤイヤ期	・腸のバリア機能が整ってくるので、種類を増やしていく ・食物繊維を中心にうんちが出やすいご飯	・挨拶をして食べる（命をいただく） ・スプーン、フォークを持って食べる	・自分で食べようとする ・みんなで食べる楽しさを知る	・家庭では「残さない」より「楽しい」食事を
ゆり組 2歳～	・自我の発達 ・基本的生活習慣の確立	・バランスの良い食事 ・嫌いなものを少しずつ食べようとする	・挨拶をして食べる（命をいただく） ・箸を持って食べようとする ・よく噛んで食べる	・自分たちで作ってみる ・畑の野菜を収穫する ・野菜の名前を覚える ・配膳や片付けの手伝いをする	・ちょっとだけ頑張れる言葉かけ