

月	主な行事	食育目標	クッキング	ねらい	内容	配慮事項
保育目標	明るく、元気で、豊かな子ども	食育目標	様々な食材にふれたり興味をもったりしながら、好きなものや食べられるものを増やす ○食事のマナーを身につけ、保育者と友だちと一緒に楽しく食べる。 ○感染症対策の為に正しい生活習慣・態度を身につけよう。	年間食育目標	○食事のマナーを知らせる。 ○命を頂くことへの感謝、食べ物に関わる人への感謝をもち、3大栄養素を知り、バランスよく食べる事を知らせる。 ○四季折々の食材や行事を大切にしながら、旬の食材を豊富に使い、その季節ならではの献立を作る。 ○クッキングを通して素材に目を向け、関わり、自ら調理することに関心を持つ力を培う	
4月	入園進級式 お花見遠足(以上児でヨモギを摘んでくる)	・感謝の気持ちで食事の挨拶をしよう ・手洗いをしっかりしよう ・おしゃべりしないで食べる習慣を身につけよう。	いちごフルーツサンド	○食べ物に興味を持ち意欲的に食べる。 ○基礎的な食習慣を園生活の中で身につける。 ○新しい環境の中で友達や保育者と一緒に楽しく食べる。 ○感染症予防には手洗いが重要な事を知る。 ○正しい手洗いの方法を知る ○季節の摘み草を楽しみ調理を通して興味を持つ	○健康と食べ物との関係について感心を持つ。 ○食事の前の手洗い・挨拶を習慣づける。 ○進級の喜びを感じ、新しい環境で楽しく食べる。 ○食事の挨拶の意味を知り、感謝して食べる。 ○実際に調理師が見て回る。	○食事と心身の健康は相互に密接な関連があることを踏まえながら、保育教諭等が食に関心を持ち、子どもたちに伝えていく。 ○手洗い、挨拶などの基礎的な食習慣が身に付けられるよう配慮する。 ○楽しい食事にふさわしい、ゆとりのある雰囲気環境に配慮する。 ○調理師間、保育士間で打ち合わせをしておく。 ○しゃべらない事で、感染が防げる事を絵などを使って分かりやすく話す。
5月	こどもの日の集い 苗植え(キュウリ、ナス、ピーマン、とまと、さつまい)	・朝ごはんをしっかり食べよう ・正しいスプーンや箸の使い方を身につけよう	風車春巻き よもぎカップケーキ	○こどもの日の行事食に親しみ食文化を知る。 ○夏野菜を栽培し、野菜の成長を観察することで命の大切さを知る。	○端午の節句の由来や伝統的な文化を知る。 ○夏野菜を栽培し、収穫を期待しながら身近な食材に親しむ。 ○みんなで気持ちよく食事をするためにマナーが必要なことを知る。 ○ヨモギを摘むことや、調理を楽しむ。	○端午の節句の由来や柏餅等などの伝統的食文化をわかりやすく伝える。 ○野菜の苗を植え、育ちの過程を見守り、食材に親しめるようにする。 ○食事にふさわしい落ち着いた雰囲気の中で、会話をしながら正しいマナーで楽しく食事するよう配慮する。 ○調理過程の順序、注意事項を伝えていく。
6月		・よく噛んで食べる習慣をつけよう。 ・苦手な食材でも栄養になる事を知り、すこしだけでも食べようとする。	梅ジュース作り	○歯みがきの大切さと歯を丈夫にする食品を選ぶことを知り、進んで行う。 ○旬の物を知り昔から利用されてきたことに興味を持つ。 ○自分で食べられる量を知り、伝える事ができるようにする。	○歯みがきの習慣を身に付け、歯を丈夫にする食品を知る。 ○野菜によって苗植えや収穫の時期が違うことを知る。 ○自分たちでジュースをつくることでできあがりに関心を持つ。 ○様々な食べ物や、その働きを知ること、栄養になる事が分かり、なんでも食べてみようとする。	○歯の大切さを知り、歯みがきの大切さや歯を丈夫にする食品に関心を持つ。 ○栽培に関しては、日常生活の中で、子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整える。 ○一人一人の健康状態や好き嫌い、食べられる量を把握し、食事量を加減して、「たべた」と、そういう満足感を持たせる。
7月	七夕の集い プール開き 夏祭り ちびっこカーニバル参加	・水分補給をしっかりとしよう	夏野菜でピザトースト作り	○夏の暑さや汗に気付き、体と水分の関係を知る ○七夕の由来を知り、笹飾りや行事食を通して興味と関心を持つ。 ○野菜の苗を育てながら、収穫を期待する。 ○自分たちで育てた野菜を調理することで保存食になることを知る。	○七夕由来の劇等や行事食により、古くから伝わる伝統行事に親しむ。 ○ミニトマト、キュウリなどの成長を観察し、実っている姿を知る。 ○体験を通して食べ物に手間がかかっていることに気づく。	○七夕の由来を知り、興味・関心が持てるような遊びや教材を工夫する。 ○夏野菜の特徴がよく分かるよう花の色や葉の形などの違いに気付き、栽培中の野菜を子どもと共によく観察する。 ○身近に食べているものの調理の過程を知る。
8月	株(種)植え 大根	・畑の野菜と食への感謝を知る ・自分で食べられる量を知り、伝える事ができるようにする。	夏野菜カレーライス作り マヨネーズ	○自分たちで育てた野菜を使って調理を体験し、食材やその食べ方に関心を持つ。	○自分の体調が分かり、進んで水分補給をするよう心掛ける。 ○食材の色、形、香りなどに興味を持ち、身近な大人や友達と協力し合って楽しく調理する。	○のどが渇いたら自分で水分補給ができるような環境を整える。 ○自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれることを踏まえ、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心が養われるようにする。 ○食材にどんな力があるのかを分かり易く話す。
9月	秋の遠足 運動会	・郷土食を知ろう(金糸瓜、冬瓜、南瓜) ・免疫力アップの食材を知る(ヨーグルト・納豆・ワカメ)	おにぎり作り 味噌田楽作り	○郷土に伝わる伝統に興味、関心を持つ。 ○能登で栽培される野菜を知り、触ったりしてみる。	○地域で培われた食文化を体験し郷土への関心を持つ ○免疫力アップの食材にどのようなものがあるのかを知る。	○色々な食材を見たり、触ったりしながら色々な野菜に興味をわくようにする。 ○免疫力アップの食材を食べる事によって腸の動きを活発にし便通を促し、免疫力のアップを知らせていく。
10月	悠々ホーム慰問(5歳児)	・三角食をしてバランスよく食べよう	ごま味噌作り	○食べ過ぎや食べ物の好き嫌いが健康と関わりがあることに気付く。 ○正しい食事マナーを身につけて楽しく食事をする。 ○かまどでご飯を炊いて食べてみることで、本来のお米のおいしさを知る。	○よく食べ、よく運動することが、丈夫で強い体をつくることを知る。 ○イモ掘りの体験をし、収穫の喜びを味わう。 ○お米作りに興味を持つ。	○よく運動することで食欲が増し、おいしく食べられることを知らせ、自然と食事のつながりに気付くように配慮する。 ○収穫の喜びを子どもと共に感じ、実際に味わうことで秋の味覚を伝えていく。
11月	町民文化祭 勤労感謝慰問(5歳児) 農園収穫祭	・秋の旬の食べ物を知ろう	さつまいパイ	○実りの季節であることを感じ、旬の食べ物に関心を持つ。 ○収穫の喜びを知り、秋の味覚を味わう。	○秋に旬をむかえる魚・野菜・果物などについて知る。 ○旬の食材を知り、季節を感じて食事をする。	○秋にはいろいろな食べ物が収穫されることを知らせ、食事と健康のつながりに気付くように配慮する。 ○それぞれの果物にどのような栄養があるかなどに興味、関心を持つ。
12月	表現会 クリスマス会	・正しい手洗いをして食べよう	クリスマスケーキ	○外国の文化を知り、クリスマス料理に興味と関心を持つ。 ○感染症を予防するためには、どのような方法があるか知る。	○クリスマス会で外国の文化に気付き、興味や関心を持つ。 ○手洗いにより食中毒を防ぎ、安全に食事をする。	○外国の異なった文化や食文化を知らせる方法を工夫する。 ○正しい手洗いの仕方を確認し、習慣づけていくよう心掛ける。
1月	餅つき大会	・マナーを守って食事をしよう	切り干し大根作り	○正月の伝統的な食文化を知る。 ○餅つきを体験し、正月料理に興味を持つ。 ○正しい食事マナーを身につけ、楽しく食事をする。	○おせち料理は栄養バランスがよいことを知り、正月の伝統料理を知る。 ○餅つきを通して、様々な人との交流を深める。 ○生き物の命をいただくことを知る。	○おせち料理に込められた願いや祈りを知り、料理に関心が持てるようにする。 ○自然の恵みとしての食べ物を大切に、生き物の命をいただくことへの感謝、食べ物に関わる人への感謝の気持ちを育てる。
2月	保育参観 節分の集い	・郷土食を知ろう。	味噌作り	○節分の由来を知り、豆まきに喜んで参加する。 ○行事食を通して、節分の風習を知る。 ○冬に出回る旬の野菜を知り、調理の方法や料理に興味と関心を持ち、安全に食べる。 ○大豆を加工することで味噌が出来ることを知る。	○節分に興味を持ち、友達と一緒に豆まきを楽しむ。 ○節分を通して伝統的料理を味わう。 ○身の回りを清潔にし、食生活に必要な生活習慣を確認し、自分でする。 ○大豆に塩や麴を混ぜ、熟成させ、出来上がりを楽しみに待つ。	○鬼を怖がらず豆まきをしたり、豆を食べることで、節分の行事や豆に関心が持てるようにする。 ○子どもの自立心を育て主体的な活動を展開する中で、食生活に必要な習慣を確認できるように配慮する。 ○豆の種類や豆腐・油揚げなど豆から作られる身近な食品に関心を持ち、行事食を味わえるようにする。
3月	ひな祭り誕生会 お別れ会 お別れ遠足 卒園式	三大栄養素について確認しよう	ツイストパイ作り(年長児)	○ひな人形に興味を持ち、ひな祭りの由来を知り、ひなあられなどの行事食を友達と一緒に楽しく食べる。 ○給食を食べて元気よく登園できたことを喜び、小学校での給食に期待を持つ。 ○楽しい環境の中でみんなで一緒に作る喜びを感じる。 ○バランスの良い食事をする事で免疫が上がる事を知る。	○ひな祭りの由来を知り、行事食の食材から春の訪れを体感し、楽しく食べる。 ○食事をつくってくれた人と一緒に食べる中で、親しみや感謝の気持ちを持つ。 ○季節のものを食べることが体に良いことを知る。	○春の訪れが感じられるような食材を選び、調理・配膳等を工夫する。 ○保育教諭等や友達と一緒にいろいろな食体験をしてきたことを踏まえ、たくさんの人々と親しみ支え合うために自立心を育て、人と関わる力を養う。 ○自然のものから春を感じたり、自分で見つけようとしたりする。 ○楽しい雰囲気作りの準備をする。 ○一人一人が満足できるように事前にリクエストを聞いておく。 ○免疫の役割を絵などで分かりやすく話す。
備考	* 毎月旬の食材を取り入れ新しいレシピや子どもたちに人気メニューのレシピ玄関に用意する。					