

2025年度 食育年間計画表 1歳児

	I 期（４・５・６月）	II 期（７・８・９月）	III 期（１０・１１・１２月）	IV 期（１・２・３月）
年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物に対する好奇心を育む</li> <li>・食事の時間に合わせて、規則正しい生活リズムを作る</li> <li>・食べることに興味を持ち、自分で食べる力を育てる</li> </ul>			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しい雰囲気の中で一緒に食べる人に関心を持つ</li> <li>・食事の前後や汚れたときは手を拭き、きれいになった快さを感じる</li> <li>・食べ物に触れ、視覚や触覚で食事に興味を持つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく遊び、よく眠り、安心した環境で食事をする</li> <li>・手づかみやスプーン・フォークを使って、自分で食べることを楽しみ、食事の自主性を育む</li> <li>・身近な人や友達と一緒に食べることを喜ぶ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友達に刺激されながら、何でも食べてみようという気持ちになる</li> <li>・色々な食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で食べようとする</li> <li>・食事の時間に集中して、自分で食べられるようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な食材を食べてみようとする気持ちを持たせる</li> <li>・正しい食具の持ち方を知らせ楽しく食べ、集中して食べる習慣をつけ、食事に対する集中力を育てる</li> <li>・器を持ち上げて食べるようになる</li> </ul>
食の介助	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事への興味を誘う言葉をかける</li> <li>・自分でしようとする気持ちを大切に、上手にすくえなかったり、食べられない時は保育者が少し援助する</li> <li>・「カミカミ」などの言葉かけをしたり、一緒に噛む真似をして咀嚼をするように促す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人一人の子どもの発達に合わせて、食具の使い方を伝えていく</li> <li>・保育者が手を添えて介助しながら、食器に手を添えることを知らせていく</li> <li>・落ち着いて食べられる食環境作りをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味や食材の好みが出てくることを認め、苦手な食べ物は無理強いしないが、１～２口はすすめてみるようにする</li> <li>・こぼしてもあまり口出しせずに、スプーンの動かし方や食器の持ち方を一人一人に応じて知らせていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食具が正しく使用できているか確認する</li> <li>・苦手な食材を食べられた時は褒め、次も食べようとする気持ちを持たせる</li> <li>・食べる意欲を大切にしながら、手づかみの場合さりげなくスプーンやフォークを持たせるなどして、食具を意識させる</li> </ul>
マナー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のあいさつを知らせる</li> <li>・食前の手洗い、食後の口拭きなど清潔にする習慣をつける</li> <li>・給食を作ってくれる調理員を知らせ、親しみを持って食べられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食前の手洗いや、食事前後の挨拶を習慣づけていく</li> <li>・食後の手や口の汚れは保育者が拭き、少しずつ自分で拭くようにしていく</li> <li>・前を向いて食べる意識が持てるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机の高さ、足の位置などを確認し、きちんと座り前を向いて食べることを知らせていく</li> <li>・献立の食材の名前や味を伝える</li> <li>・給食に使用する食材を、見せたり触れたりする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶が定着する</li> <li>・手洗いを自分でできるように促す</li> <li>・最後まで座って食べられるようにする</li> </ul>
食欲啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい環境になるため楽しく食べられる食べやすい献立を中心にする</li> <li>・苦手な食材について調理や声かけを工夫する</li> <li>・食事への興味や関心を誘うために、遊びの中で食材の名前をたくさん伝える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暑さで食欲が落ちる時期なので、さっぱりした献立などを取り入れる</li> <li>・個々の適量を盛り付け、完食する喜びがわかるように配慮する</li> <li>・食材の名前を話ながら食べ、食べた時の音に気づかせて楽しく食事ができるようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・盛り付け量を調整して「食べた！」という満足感が得られるように配慮する</li> <li>・活動量が増えるため、ボリュームがあり食べやすい献立を取り入れる</li> <li>・調理で使用する食材を食育媒体として手で触れる体験を増やしていく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツなどの皮を、指先を使って自分で剥いたり工夫して食べられるようにする</li> <li>・食材の名前を言う、食材に触れる、調理員と関わる、歌をうたうなどして、食べ物に興味を持てるようにする</li> <li>・身体が温まる献立を取り入れる</li> </ul>