

# ひなぎくこども園の食育に関する取り組みについて

## 心に寄り添う教育・保育で明るく元気な子どもたちを育てます

### ★私たちが大切にしていること

- ♥ 乳児は少人数で1対1の関わりを大切にし、自分が大切にされているという安心感のなかで育つように心がけています。
- ♥ 幼児は、毎日の活動を繰り返し続けることで、根気や集中力をつけ、「やってみたい!」というエネルギーを作ります。
- ♥ 自分で考えたり、行動できる子になるようしっかり見守っていくことにより、元気な心を育てたい。

### ★給食を通して私たちができること

- ♥ みんなと一緒に楽しい雰囲気、自分のペースで食べる。
- ♥ 園では、**昼食+おやつ**で**3～5才児は1日の必要栄養素の40%**を、**1～2才児は50%**の栄養を取るように計算しています。  
(園の給食だけでは1日に必要な分を摂取できません。家庭でも朝食や夕食をしっかりと食べましょう。)
- ♥ 月齢に合わせた形状や硬さ、味付けをして一人で食べられるような食器で配膳しています。  
決まった時間に食べることによって生活のリズムを整えることができます。  
食事は文化や価値観を形作る基本となり、大切な体づくりです。  
健康やマナーの教育に直結しているので楽しく経験していきたいと思えます。



# 2023年 食育計画表

ひなぎくこども園

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
行事	入園おむかえ会 保護者総会 クラス参観	春の公開保育 クラス参観 内科検診 歯科検診	一の宮七夕飾り(5歳)	七夕会		5才歴史訪問・お買物ごっこ	遠足 青空給食 ジョイトピア訪問 内科検診 歯科検診 クラス参観 ハロウィン	秋の公開保育 消防展示 防火呼びかけ	作品展(2~5) 郵便ごっこ お楽しみ会	5才交通安全教室	豆まき クラス参観	ひなまつり 卒園式	
給食目標	みんなと一緒に楽しく食べよう	生活リズムを整えて元気な体をつくろう	よくかんで味わって食べよう	水分補給をして夏を元気に過ごそう	夏野菜を食べて夏バテ予防をしよう	夏の疲れがとれるようたくさんたべよう	秋の味覚を味わおう	根菜類を食べて体を温めよう	冬野菜を食べて体調を整えよう	行事食や伝統料理を知ろう	好き嫌いしないでバランス良く食べよう	苦手な野菜にチャレンジしよう	
ねらい	園での食事に慣れる 衛生面に關心をもつ					いろいろな種類の食品に親しむ			食事を楽しむ				
配慮事項	喫食時間や食べやすい量に配慮し、園の食事に慣れる。  行事食や郷土料理を取り入れて伝える。 旬の食材を中心に季節感のある献立			特に衛生面に気を付けて、加熱・冷却を十分にする。 水分補給の配慮。			様々な食材の味を知ってもらう。			友達と楽しく食事ができるよう環境にも配慮する。 正しい食習慣を身につけ、残さず食べる工夫をする。			
調理保育				どうもろこしの皮むき									
保護者とともに	給食だより(各月) 展示食(写真) アレルギー調査						アレルギー調査					リクエスト献立	
給食会議題(職員研修会)			・クラスの喫食状況について ・食中毒予防		・クラスの喫食状況について ・水分補給		・クラスの喫食状況について ・感染症対策						