

食育の日 年間計画 (令和6年度)

御調西保育所

月	ねらい	内容
4	・「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを知る。	・バランスの良い食事を摂り、生活リズムを整える大切さについて知る。
5	・苗植えを通して食材に関心をもつ。 (夏野菜・稲・さつまいも)	・野菜の苗や稲を見たり、触ったりして関心をもつ。
6	・食中毒の恐ろしさを知る。	・菌の恐ろしさを知り、手洗いの大切さを知る。
7	・3色食品の役割について関心をもつ。	・様々な食材に関心をもち、栄養の働きについて知る。
8	・食べ物と体の仕組みについて関心をもつ。 (夏バテ防止)	・冷たい物の摂りすぎによる体の影響について知る。 ・水分補給の大切さを知る。 ・夏バテ予防の食事について知る。
9	・食べ物と体の仕組みについて関心をもつ。 (便の大切さを知る)	・うんちが健康状態のパロメーターであることを知る。
10	・よく噛んで食べる大切さを知る。	・歯の役割を考え、歯を大切にしようとする。
11	・健康な体作りに関心をもつ。	・手洗い、うがいの大切さを知り、正しい手の洗い方を身に付ける。
12	・食事のマナーについて知り、身に付ける。	・正しい座り方や食具の種類や持ち方を知る。
1	・伝統的行事や行事食に関心をもつ。	・おせち料理や七草の意味を知り、伝統的行事や行事食に関心をもつ。
2	・健康な体作りについて関心をもつ。 (食品添加物の過剰摂取について)	・様々な天然の食材から、だしがとれることを知る。 ・食品添加物の危険性について知る。
3	・食材の有難さを知り、作ってくれる人へ感謝の気持ちをもつ。 (保護者・調理の先生)	・食材にも命があることを知り、大切に食べる気持ちや感謝の気持ちをもつ。