

令和5年度 食育の日 年間計画（御調中央保育所）

| | ねらい・内容 | 備考 | 感覚教材 | 絵本 | うた・体操 |
|-----|--|-----------------|-----------------------|---|---------------------|
| 4月 | ○3色食品の働きを知り、食材や3色食品表・3色食品ボードに関心をもつ。 ・献立の食材を見て3色食品ボードに分けて貼ったり、その働きや3色食品表についての話をする。 | 給食室で用意してもらう | 3色食品ボード 3色食品表 | | |
| 5月 | ○黄色の食品の働きを知る。(力や体温のもと) ・黄色の食品の働きに興味・関心をもつ。 | 田植え | 米・麦の加工品 | つよいちからがでるたべもの | |
| 6月 | ○赤の食品の働きを知る。(血・肉・骨・歯のもと) ・赤の食品の働きに興味・関心をもつ。 | 食中毒 | 体の仕組み | じょうぶなからだをつくるたべもの(幼児) いただきます(乳児) | 歌 ♪モリモリ元気のうた♪ |
| 7月 | ○緑の食品の働きを知る。(体の調子を整える) ・緑の食品の働きに興味・関心をもつ。 | 夏野菜収穫 | 夏野菜 シルエットクイズ | びょうきからまもってくれるたべもの たべたいな(0.1歳児) | |
| 8月 | ○暑さに負けない体を作る。食材に興味をもつ。 ・バランスの良い食事、水分補給、休息が必要なことを知る。 ・「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを知る。 | 熱中症予防 | ほけんだより より抜粋 | たべるのだいすき・紙芝居:ごはんですよ やさい(0.1歳児) | 体操 早寝・早起き・朝ごはん体操 |
| 9月 | ○中秋の名月の由来を知り、伝統行事に親しみを感じる。 ・月見に込められた願い(収穫の喜びや感謝)を知る ・月の満ち欠けの不思議さを感じる | お月見 | スケッチブックシアター | 紙芝居「もりのおつきみ」 絵本「パパおつきさまとって」 | |
| 10月 | ○秋の旬の食材に興味・関心をもつ。 (サンマ、さつまいも、きのこ、りんご など) ・旬の食材に関心を持ち、バランスよく食べることで健康な体作りにつながることを知る。 | よく噛んで 食べる | 秋の旬 シルエットクイズ | やさいのおなか(0・1・2歳児) | |
| 11月 | ○食事のマナーの大切さについて考える。 ・姿勢、食具・お皿の持ち方、箸の使い方などを話し合う。 | お手伝い | イラスト | スプーンさん(0・1歳児) | |
| 12月 | ○だしの種類を知る。(昆布・削り節・椎茸 など) ・だしの味わい、「うまみ」に興味・関心をもつ。 | 給食室で用意 してもらう | 食材の手触り・匂い・味 おせちの写真 | おいしいあじのおてつだい おいし〜い(0・1・2歳児) | |
| 1月 | ○正月の伝統的な行事の由来を知る。 ・伝統的な日本特有の食事を体験する。 ・七草粥の由来を知る。 | 伝統行事 | 春の七草 | | |
| 2月 | ○自分の体を作る食事の大切さを考える。 ・「まごわやさしい」の食材について知る。(日本の伝統的な食べ物) ・食べた物が自分の体を作ることを知る。 | 野菜の苗・種 植え、世話 | 春の旬 シルエットクイズ | ごはんたべよ(0・1歳児) | |
| 3月 | ○食べた物が自分の成長に関係していることを知る。 ・食べ物や作ってくれた人に感謝をする。 | 食前食後に 手を合わせる | イラスト | 絵本 「いただきますのおやくそくだもの」 紙芝居「おやおやもったいない」 「きこえたね！いただきます」 | CD ♪いのちがいっぱい♪ |