

食育実践計画書 (24年) 発心保育園

|    | 月のねらい                    | 指導内容  | 散歩・野菜づくり |  |      |                    | 保存食                       | 行事<br>(食育)               | ☆食育だより<br>★園だより                        | 旬の食物                |
|----|--------------------------|---|----------|--|------|--------------------|---------------------------|--------------------------|--|---------------------|
|    |                          |   | 種まき      | 苗植え                                    | 収穫   | 散歩                 |                           |                          |  |                     |
| 4  | ・春の味覚にふれる                | ・給食の味に慣れる<br>・春の味覚に触れ楽しく食べる                           | 枝豆       | ゴーヤ<br>ピーナツ<br>きゅうり<br>とまと・なすび<br>ピーマン | 夏野菜  | よもぎ摘み              |                           |                          | ★保育園給食<br>衛生面、栄養面他                     | たけのこ<br>キャベツ        |
| 5  | ・手伝いしよう<br>・上手な手洗い       | ・春の野菜を知る<br>・正しい手洗いができるようになる                          | とうもろこし   |  |      | 野苺摘み               |                           | 山登り<br>試食会<br>懇談会        | ☆・手洗いを丁寧に<br>・食べ物の働き                   | そら豆                 |
| 6  | ・良くかんで食べよう<br>・保存食について知る | ・噛むことの大切さを知る<br>・旬の野菜を知る                              | 大豆       | かぼちゃ<br>スイカ・うり<br>さつまいも                |      | 桑の実採り              | 梅漬け・みそ<br>らっきょう<br>梅ジュース  | 梅ちぎり                     | ★・虫歯の予防<br>・旬こそ本物の味                    | 玉ねぎ<br>じゃが芋<br>きゅうり |
| 7  | ・衛生に気をつけよう<br>・夏野菜に関心を持つ | ・食中毒を理解して予防に心がける<br>・夏野菜の味を知る                         |          |  |      |                    | ピクルス                      | 七夕まつり<br>宿泊保育            | ☆・夏野菜を食べよう<br>・食中毒予防                   | トマト<br>ピーマン<br>枝豆   |
| 8  | ・夏を上手に乗り切ろう              | ・上手な水分の摂り方を知る<br>・ジュースや清涼飲料水について知る<br>・はやね早起きの重要性を知る  | 人参       |  |      |                    | ジャム<br>(ブルーベリー)           | 夕涼み会                     | ★・朝ごはんを食べよう<br>・夏バテしない食生活・<br>no清涼飲料、  | ぶどう<br>スイカ<br>かぼちゃ  |
| 9  | ・生活リズムを整えよう              | ・栄養と身体の健康の関係を知る<br>・クッキングの関わる                         | 大根       |  |      | ピーナツ               | みそ                        | クッキング<br>(月見)団子<br>祖父母の集 | ☆・秋の味覚<br>・早ね早起き大事だよ<br>・保存食・おばあちゃんの知恵 | くり<br>さつま芋          |
| 10 | ・好き嫌いなく食べよう              | ・朝食の大切さについて関心を深める<br>・食べ物の働きについての話を聞く                 | かぶ       |  |      | さつま芋               |                           | 芋ほり                      | ★・野菜嫌いをなくそう<br>・豆を食べよう                 | さといも<br>かき          |
| 11 | ・感謝して食べよう                | ・食べ物に命があることを知り、感謝していただく                               | こまつな     | レタス<br>キャベツ<br>ブロッコリ<br>玉ねぎ            |      | 大豆                 | 干し柿<br>みそ                 | 芋パーティ                    | ☆・感謝して食べる                              | はくさい<br>りんご         |
| 12 | ・食材を知ろう                  | ・保存食を知る<br>・身体が温まる冬野菜の話を聞く<br>・食べ物の働きと身体の関係について関心を持つ。 | 春菊       | 白菜                                     |      | 大根                 | もち                        | もちつき<br>クリスマス            | ★・風邪の予防、下痢の食事<br>・身体が温まる野菜             | かぶ                  |
| 1  | ・お正月料理を知る<br>・朝食って大事だよ   | ・伝統文化に見られる食のあり方について知る<br>・朝食の献立について考える                | ほうれん草    |  |      | かぶ                 | 大根の漬物<br>切り干し大根           | どんど焼き                    | ☆・お正月<br>・七草・冬野菜<br>・食事のマナー            | みかん<br>だいこん         |
| 2  | ・かわりばんこに食べよう             | ・主食、副食、汁物を順番に食べる事を知る                                  | 春菊       |  | にんじん | 金柑ジャム<br>みそ        | 節分                        | ★・節分について<br>・金ちゃん状況      | ブロッコリー                                 |                     |
| 3  | ・みんなで楽しく食べよう             | ・仲間と共に食べる楽しさがわかる<br>・時間内に食事を済ませるようになる                 | ほうれん草    |  | 春菊   | みそ(卒園児への<br>プレゼント) | 人気メニュー会食<br>お別れ会<br>ひなまつり | ☆・卒園おめでとう<br>・人気メニュー紹介   |  |                     |

