

## 令和4年度グッピー保育園食育計画（案）

月	テーマ	ねらい	保育者のはたらきかけ
4	朝ごはんで元気いっぱい	朝ごはんを食べ、健康な生活リズムを身に着ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんの大切さを知らせる</li> <li>・徒歩で登園することを声かける</li> </ul>
5	手洗い上手になろう	石鹸で手を洗い、気持ちよく食事ができる習慣を身に着ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗いの大切さに気付かせる</li> <li>・気持ちよく食事をする</li> </ul>
6	よく噛んで食べよう	よく噛んで食べ、進んで歯磨きしようとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・噛むことの効果を知らせる</li> <li>・食後のうがいの大切さを知らせる</li> </ul>
7	食べ物を大切にしよう	感謝の気持ちをもって食事を味わう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いただきます、ごちそうさまの言葉かけを大切にする</li> </ul>
8	上手に食べよう 大好きおやつ	好きな食べ物をおいしく食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつは食事の一部と知らせる</li> <li>・おやつの選び方、食べ方を知らせる</li> </ul>
9	みんなで楽しく食べよう	楽しく食事をするために、必要な決まりに気づき、守ろうとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事のマナーについて子どもと一緒に考える</li> <li>・楽しい時間になるような声かけをし、食べる意欲につなげる</li> </ul>
10	食べ物の仲間と働き	食べ物の働きを知り、バランスよくたべようとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスよくたべることが必要なことを知らせる</li> <li>・食品群をかつようして食べ物の働きを知らせる</li> </ul>
11	残さず食べよう	自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちをもって、食事をする 実りの秋に感謝する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物を大切に、感謝の気持ちを持って食べるように声かけする</li> </ul>
12	なんでも食べて風邪予防	自分の健康に関心を持ち、必要な食品をとろうとする	<ul style="list-style-type: none"> <li>・風邪を予防する食べ物や生活習慣について話す</li> </ul>
1	薄味でおいしさ発見	薄味の大切さを知り、自分の健康に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者にどうすれば塩を摂り過ぎないかを知らせる</li> </ul>
2	うんちを出していい気持ち	毎日排便するなど、健康な生活リズムを身に着ける	<ul style="list-style-type: none"> <li>・排便することのメリットと快便になるための食生活を知らせる</li> </ul>
3	体の中のひみつ	食べ物の消化・吸収を知り、自分の健康に関心を持つ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ物がどのように体の中へとりこまれるか、体の構造を知らせる</li> </ul>