

令和7年度 緑ヶ丘第二幼稚園 食育に関する幼児の発達の姿

| 期         | 2歳・満3歳児  | 3歳児 | 4歳児 | 5歳児 |
|-----------|--|-----|-----|-----|
| 食行動       | <p>★食べにくいものは手づかみで食べることもある。 ★食べる速さには個人差がある。 ★遊び食べやおしゃべりで遅くなる。 ★時間内に食べようとする。 ★意識してよく噛んで食べる。</p> <p>★気持ちにムラがあり、一人で食べようとする時と食べさせてもらいたい時がある。 ★簡単な配膳のお手伝いをしようとする。 ★状況に応じてお弁当を持って食べるようになる。</p> <p>★用意ができると食べ始める。 ★みんなで揃って食前食後の挨拶をする。 ★テーブル、いすの準備を自分からする。 ★パーティションを自分たちで準備する。 ★自分たちの仕事として昼食の準備や後片付けをする。</p> <p>★食べこぼしが多い。 ★食べこぼしも自分で拾う。 ★残す理由を話す。 ★テーブルにお腹をつけて食事し、こぼしても床に落とさないように気をつける。 ★自分たちの仕事として昼食の準備や後片付けをする。</p> <p>★好きな物だけ食べる。 ★嫌いな物は友だちや教師の刺激を受けて食べようとする。 ★マナーの話を聞き、自分で気をつける。 ★友だちにも指摘して気をつける。</p> <p>★初めての食材はとりあえず口に入れてみる。 ★食べたことがあることが基準で食べる食べないの判断をする。 ★見た目食べる食べないを判断する。 ★初めてのいろいろな食べ物に挑戦しようとする。</p>                                       |     |     |     |
| 食への関心     | <p>★食べ物の名まえを知り、言う。 ★料理に使われている食材の名まえを言う。 ★食材について聞いたことのある情報を伝える。 ★どんな栄養になるのか知り、友だちにも伝える。</p> <p>★自分の好きな物と苦手な物がはっきりしてくる。 ★体にいい、悪いの判断をし、自分なりに納得する。 ★嫌いな物でも体にいいと聞くと食べてみようとする。</p> <p>★食＝食べさせられるという環境になりがちである。 ★空腹感を感じ自分から「食べたい」と言う。 ★「〇〇を食べると血がきれいになる」等具体的に理解する。★包丁の安全な使い方を知り、食材に応じた切り方をしてみる。</p> <p>★トイレトレーニングなどをきっかけにウンチやおシッコに関心を持つ。 ★排泄は大切なことで、ふざけたり笑ったりしない。 ★体の仕組みに興味を持つ。 ★体の各器官の働きを知る。</p> <p>★食材当てコンテストで食材に興味を持つ。 ★お弁当を楽しみにし、入っている食材に興味を持つ。 ★食材と体の関係を理解し、自分から意識して食べる。 ★排泄の大切さについて考える。</p>   |     |     |     |
| 食器の使い方    | <p>★お弁当箱を自分であけるが、パチンと閉められない。 ★水筒、お弁当の開け閉めを一人でする。 ★お弁当の準備から後片付けまで、一人で習慣として行う。</p> <p>★スプーンやフォークを使って食べる。 ★箸を持ちたがるようになるが、握り箸等が多い。 ★正しい持ち方をやってみようとする。 ★箸の正しい持ち方を身につけ箸を使う。</p> <p>★お弁当包みは巾着型である。 ★お弁当の蓋が開いていても巾着にしまう。 ★スプーンやフォークを箸入れに元通りにしまう。 ★ハンカチでの結び方を覚え、元通りに片づける。★小さいお友だちの後片付けも手伝う。</p>   |     |     |     |
| 当番活動      | <p>★一人でお弁当を用意する。 ★手洗い、うがいを一人でする。 ★テーブル、椅子など教師を手伝いながら準備をする。 ★友だち同士で準備する。 ★当番活動をきっかけに家庭での役割分担をする。</p> <p>★一人でできるところまで片付ける。 ★お友だちと揃って挨拶をする。 ★教師の仕事に興味を持ち、自分から手伝おうとする。 ★当番の仕事として一連の用意から片付けまでをする。</p> <p>★一人でお弁当の始末をし、カバンにしまう。 ★友だちの物も気づいて片付ける。 ★ほうきの使い方やちりごりの使い方を知り手伝う。 ★当番活動の内容について話し合い自分たちで決める。</p> <p>★一人でも片付けをする。 ★当番の友だちに協力する。</p>  |     |     |     |
| マナー指導     | <p>★みんなが揃ってから「いただきます」の挨拶をする。 ★お弁当を残すときはきれいに残す。 ★作ってくれた人に感謝の気持ちを持ち残さないようにする。 ★食事中、肘はつかない。 ★食べものが口に入っているときはしゃべらない。</p> <p>★食事の前にうがい、手洗いを行う。 ★友だちが食べ終わるまで静かに待つ。 ★箸の先を人に向けてない。 ★人に借りた箸などは洗って返す。 ★食べ物を箸から箸へ渡さない。</p> <p>★食事中立ち歩かない。 ★口の中に食べ物を入れたまましゃべらない。 ★お弁当箱に手を添えて食べられるようになる。 ★よく噛んで食べる。 ★おかわりしてもらう間は箸を置いて待つ。</p> <p>★食事中汚い話をしない。 ★ご飯、おかずと交互に食べる。 ★テーブルに置いたお弁当に口を近づけない。 ★良い姿勢で食べる。 ★状況によってはお弁当を持って食べる。</p> <p>★みんなで揃って「ご馳走様」の挨拶をする。 ★遊びながら食べない。 ★食事の前にトイレは済ます。 ★正しい箸の持ち方を知る。 ★自分の皿に取り分けたものは残さない。</p>   |     |     |     |
| 心の育ち      | <p>★挨拶の仕方を知り、習慣として身につける。 ★人との関わり方を経験する。 ★料理を体験することで、食べる喜びを味わう。 ★料理を作ってくれる人への感謝の気持ちを表現する。★保護者に感謝の気持ちを伝える。</p> <p>★野菜の種まき、苗植え、草取り、収穫の経験 <b>（野菜の名前記入）</b></p> <p>(野菜に水やりなどの世話をし生長していく過程を間近で見ることにより、野菜も生きていること、自分たちが食べることによって生長が止まってしまうことを知る。)★自分の体調について表現する。体調に合わせてコントロールする。</p> <p>★食材が何処からきたのか、誰が育てたのか。 ★世界の国の子ども達はどうしているのか。</p> <p>(自分たちの手に入るまでの食材の経緯を知り、食べられることへの感謝の気持ちを育む。)(世界の飢餓の様子を伝え、食べられる国に生きていることへの感謝の気持ちを育む。)</p>  |     |     |     |
| 家庭への連絡    | <p>★家庭での食育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ご飯を食べる</li> <li>・「食べたい」と思える雰囲気、環境</li> <li>・自分で食べる習慣を身につける</li> <li>・早寝早起きの習慣を身につける(生活のリズムを整える)</li> </ul> <p>★家庭での食育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・できることを手伝わせる</li> <li>・一人で始末できるお弁当箱の使用</li> <li>・家族で揃って食べる</li> </ul> <p>★家庭での食育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・配膳の準備、後片付けをさせる</li> <li>・持ち帰った弁当箱を感謝の言葉と共に返す</li> <li>・食事をしながら食材や栄養について話す</li> </ul> <p>★家庭での食育</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝弁当を受け取る時、食べ終わって返す時の挨拶</li> <li>・お料理、配膳、後片づけを自分の責任としてする(家族の一員としての自覚を促す)</li> <li>・休日等、親子で一緒にお料理をして食べる</li> <li>・苦手な物を少しずつ克服していく</li> </ul> |     |     |     |
| 次年度への申し送り | <p>★実際の姿を記入し、次年度の計画に生かす。(R6年度の記録より)</p> <p>* 食事の時の歌や挨拶は、すぐに身に付くが、食事の時間に個人差があるので、全員で揃って挨拶するまで早く食事が終わった幼児は、絵本を見て待っているようにした。</p> <p>* 体の器官の話に興味を持ち、家でテレビで見た情報なども話題として幼児の中からあがってきたり、話題が広がるが多かったので、興味や関心を持たせることが大切である。</p> <p>* 嫌いなものでも友だちが食べていたり、友だちに励まされると食べてみようとする幼児がいた。また、「自分で切ったから食べてみる。」と言う幼児もいて、幼児自身が手をかける経験はさらに深めていきたい。</p> <p>* 小学校への進学に備えた時間配分などを工夫する。</p> <p>* お腹がすいたという体験を多くしていく。</p>   |     |     |     |