

食育のねらい及び内容

年齢	ねらい	内容	実践のポイント	配慮事項
6 か月未満児	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹がすき、乳（母乳・ミルク）を飲みたい時、飲みたいだけゆったりと飲む。 ・ 安定した人間関係の中で、乳を吸い、心地よい生活を送る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠る。 ・ お腹がすいたら、泣く。 ・ 保育者にゆったり抱かれて、乳（母乳・ミルク）を飲む。 ・ 授乳してくれる人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の安定した生活リズムを大切にする。個人差が大きいので、家庭との連携を密接にする。 ・ 保育者の胸にしっかりと抱き、目と目を見合わせ、丁寧に言葉をかけながら授乳する。 ・ 離乳への準備として、母乳・ミルク以外の味やスプーンに慣れるようにする。 ・ 離乳食の進め方 <ul style="list-style-type: none"> ・ やさしく声をかけながら、手拭きや、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。 ・ 食べる量より食品に慣れることが大切。 ・ 初めてのものは1日1品1さじから始める。 ・ 毎日、決まった保育者が食事をあげるようにする。 ・ 一口量を多くしすぎないようにし、飲み込んでから次をあげる。 ・ 食後は、水等で口の中をきれいにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の子どもが安定して過ごせる生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ・ お腹がすき、泣くことが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、食欲を育むよう配慮すること。 ・ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。 ・ 母乳育児を希望する保護者のために冷凍母乳による栄養法などの配慮を行う。冷凍母乳による授乳を行うときには、十分に清潔で衛生的に処置をすること。 ・ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳中のかかわりが、子どもへの信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。
6 か月～1歳3 か月未満児	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹がすき、乳を吸い、離乳食を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ・ いろいろな食べものを見る、触る、味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠り、満足するまで乳を吸う。 ・ お腹が空いたら、泣く、または、喃語によって、乳や食べものを催促する。 ・ いろいろな食べものに関心を持ち、自分で進んで食べ物を持って食べようとする。 ・ ゆったりとした雰囲気の中で、食べさせてくれる人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活リズムを整え、お腹がすく時間に食事となるよう配慮する。 ・ 自分で食べようとする意欲を大切に、手に持って食べやすいような調理形態のものを用意する。 ・ 食事にかかる時間は30分位を目安にするが、子どものペースに配慮する。食事中は落ち着いて子どもと向き合い、「おいしいね」などと声をかける。同じ場所で午睡する場合、午睡の準備は食事が終了してから行う。 ・ 離乳食の進め方 <ul style="list-style-type: none"> ・ やさしく声をかけながら、手拭きや、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。 ・ 御飯とおかずを分け、個々の味を覚えるように配慮する。 ・ 主食、おかず、汁物を交互に食べられるように配慮する。 ・ 移行するときは、咀嚼の状況を見て徐々に形態を変えていく。 ・ 食べさせるときは、口の中にスプーンを入れてスプーンを抜き取るのではなく、唇までスプーンを持って行って、子どもが自分の力で取り込むのを待つ。このとき、上唇にこすりつけないように、水平にスプーンを引き抜くようにする。 ・ カミカミゴックン等、一緒に噛むまねをして見せたり、噛むことの大切さが身につくようにする。 ・ 食後は、水等で口の中をきれいにする。歯ブラシを持たせて、歯ブラシに慣れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の子どもが安定して過ごせる生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ・ お腹がすき、乳や食べものを催促することが生きていくことの欲求の表出につながることを踏まえ、いろいろな食べものに接して楽しむ機会を持ち、食欲を育むよう配慮すること。 ・ 一人一人の子どもの発育・発達状態を適切に把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮すること。 ・ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。 ・ 食欲と人間関係が密接な関係にあることを踏まえ、愛情豊かな特定の大人との継続的で応答的な授乳及び食事でのかかわりが、子どもへの信頼、愛情の基盤となるように配慮すること。

年齢	ねらい	内容	実践のポイント	配慮事項
1歳3か月～2歳未満児	<ul style="list-style-type: none"> ・ お腹がすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう。 ・ いろいろな食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で進んで食べようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・ いろいろな食べものに関心を持ち、手づかみ、または、スプーン、フォークなどを使って自分から意欲的に食べようとする。 ・ 食事の前後や汚れたときは、顔や手を拭き、きれいになった快さを感じる。 ・ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人に関心を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹を感じる食事のリズムを整える。おやつや午睡の時間に配慮する。 ・ 食事のリズムを整えていくうえで、保育園だけでなく、保護者にも子どもの状況を伝え、食事・生活のリズムについてアドバイスしたり、家庭との連携を密にする。 ・ 自分で食べようとする意欲を大切にすることによって、「目と手の協応」ができる。食べ物を口に運ぶ動作に慣れて自然にスプーンに手がのび、食べ物をすくって食べるようになる。スプーンが上握りから下握りになり、フォークを使うことにも慣れる。） ・ 調理形態は、スプーンやフォークなどで食べやすいよう配慮する。食器、スプーン、フォーク等は、子どもに合ったものを用いる。 ・ 食べられた事をほめ、意欲的に食べるようにする。 ・ 食事の量や好みを把握し、無理なく進めていく。 ・ テーブルと椅子の距離を保育者が声をかけながら調節していく。 ・ カミカミゴックン等、一緒に噛むまねをして見せたり、噛むことの大切さが身に付くようにする。 ・ 子どもの意欲を大切にしながら、椅子の座り方、スプーンの使い方、茶碗に手を添えるなどを知らせていく。 ・ 食べる前に手を洗う手助けをする。「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶を子どもと一緒に言う。 ・ 和やかな雰囲気の中で、食べることに集中できる状態にする。食事中は、落ち着いて子どもと向き合い、「おいしいね」などと声をかける。 ・ みんなで一緒に食べる経験をする。 ・ 虫歯にならないように、食後に歯を磨くことを習慣にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の子どもが安定して過ごせる生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ・ 子どもが食べものに興味を持って自ら意欲的に食べようとする姿を受けとめ、自立心の芽生えを尊重すること。 ・ 食事のときには、一緒に噛むまねをして見せたりして、噛むことの大切さが身につくように配慮すること。また、少しずついろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。 ・ 子どもの咀嚼や嚥下機能の発達に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。 ・ 清潔の習慣については、子どもの食べる意欲を損なわぬよう、一人一人の状態に応じてかかわること。（「清潔」とは、布巾やガーゼで口の周りを拭いたり、こぼしたら机を拭く、手を拭くなど） ・ 子どもが周りの大人や子どもと一緒に食べる楽しさと喜びを感じるようにし、また、人への関心の広がりに配慮すること。
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな種類の食べものや料理を味わう。 ・ 食生活に必要な基本的な習慣や態度に関心を持つ。 ・ 保育者を仲立ちとして、友達とともに食事を勧め、一緒に食べる楽しさを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・ 食べものに関心を持ち、自分で進んでスプーン、フォーク、箸などを使って食べようとする。 ・ いろいろな食べものを進んで食べる。 ・ 保育者の手助けによって、うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。 ・ 身近な動植物をはじめ、自然事象をよく見たり、触れたりする。 ・ 保育者を仲立ちとして、友達とともに食事を進めることの喜びを味わう。 ・ 楽しい雰囲気の中で、一緒に食べる人、調理をする人に関心を持つ。 ・ 食器、箸等の並べ方を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹を感じる食事のリズムを整える。おやつや午睡の時間に配慮する。 ・ 子どもの意欲を大切にしながら、食べやすいように手を添えたり、こぼさないように声をかけ、気持ちよく食事が進められるようにする。 ・ 指先を使う遊びを取り入れ、指先の発達を促す。箸は、スプーン、フォークを、下持ちで使えるようになってから、徐々に経験できるようにする。 ・ 保育者が献立について話題にするなど、子どもが食事に興味を持つように工夫する。楽しい会話から、「食事は楽しいものである」と感じることができるといい雰囲気をつくり、嫌いなものでもチャレンジしようという気持ちを育てる。 ・ 献立により盛り付け量を一人一人に合った量に調節することで、嫌いなものでも食べようとする意欲を持ち、少食の子が完食することや、おかわりすることで喜びを感じられるようにする。 ・ 食べる速さが異なるため、落ち着いて食べられる空間を確保し、個々のペースで楽しく食べるようにする。 ・ 調理担当者自身も子どもとの接触を多くし、子どもの様子を把握する。 ・ 食器、箸等を決まった位置に置く。 ・ 身のまわりを清潔にするために必要な道具（雑巾、ペーパータオル、台拭きなど）は、あらかじめ身近に置くなど、保育者の動線、子どもが食事に集中出来る環境づくりを心掛ける。 ・ 器に残った食べ物を集めるなど、自分で器をきれいにしよう、援助する。 ・ 配膳や片づけなどの手伝いを自らしようとする気持ちを大切に、食事に関心を持つようにする。 ・ 噛むのに丁度良い量を口に入れるように伝える。よく噛んで食べるように声をかける。 ・ 虫歯にならないように、食後に歯を磨くことを習慣にする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人一人の子どもの安定した生活のリズムを大切にしながら、心と体の発達を促すよう配慮すること。 ・ 食べものに興味を持ち、自主的に食べようとする姿を尊重すること。また、いろいろな食べものに接することができるよう配慮すること。 ・ 食事においては個人差に応じて、食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態に配慮すること。 ・ 清潔の習慣については、一人一人の状態に応じて援助すること。 ・ 自然や身近な事物などへの触れ合いにおいては、安全や衛生面に留意する。また、保育者がまず親しみや愛情を持ってかかわるようにして、子どもが自らしてみようと思う気持ちを大切にすること。 ・ 子どもが周りの大人や友達と一緒に食べる楽しさと喜びを感じるようにし、また、人への関心の広がりに配慮すること。子ども同士のいざこざも多くなるので、保育者はお互いの気持ちを受容し、他の子どもとのかかわり方を知らせていく。 ・ 友達や大人とテーブルを囲んで、楽しく食事を進める雰囲気づくりに配慮すること。

年齢	ねらい	内容	実践のポイント			配慮事項
			3歳	4歳	5歳	
3歳以上児	<ul style="list-style-type: none"> 「食と健康」 できるだけ多くの種類の食べものや料理を味わう。 自分の体に必要な食品の種類や働きに気づき、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする。 健康、安全など食生活に必要な基本的な習慣や態度を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 好きな食べものをおいしく食べる。 様々な食べものを進んで食べる。 慣れない食べものや嫌いな食べものにも挑戦する。 自分の健康に関心を持ち、必要な食品を進んで摂ろうとする。 健康と食べもの関係について関心を持つ。 健康な生活リズムを身につける。 うがい、手洗いなど、身の回りを清潔にし、食生活に必要な活動を自分でする。 保育所生活における食事の仕方を知り、自分たちで場を整える。 食事の際には、安全に気をつけて行動する。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品名を教え、いろいろな食品があることを伝える。 「これなあに？」の問いを大切ににする。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事には、主食、主菜、副菜の3つがあることを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤、黄、緑の3色の食品分類を教え、栄養バランスのとれた食事の大切さを伝える。 これを食べると自分の身体にどのように作用するのかを知らせる。また、食べ過ぎると身体に良くない食べ物があることも伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事と心身の健康とが、相互に密接な関連があることを踏まえ、子どもが保育者や他の子どもとの温かな触れ合いの中で楽しく食事することが、しなやかな心と体の発達につながることを認識すること。 食欲が調理法の工夫だけでなく、生活全体の充実によって増進されることを踏まえ、食事はもちろんのこと、子どもが遊びや睡眠、排泄などの諸活動をバランスよく展開し、食欲を育むよう配慮すること。 健康と食べもの関係について関心を促すにあたっては、子どもの興味・関心を踏まえ、全職員の連携のもと、子どもの発達に応じた内容となるよう配慮すること。 食習慣の形成にあたっては、子どもの自立心を育て、子どもが他の子どもとかかわりながら、主体的な活動を展開する中で、食生活に必要な習慣を身につけるように配慮すること。
			<ul style="list-style-type: none"> 苦手なものも少量だけでも味わって、いろいろな食品の味に触れるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しい雰囲気の中で、好きなもの以外の食べ物にも大切な栄養素があることを伝え、苦手なものにも挑戦できるよう、見守る。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の身体に必要な栄養を意識し、様々な食べ物を自ら進んで食べられるようにする。 	

年齢	ねらい	内容	実践のポイント			配慮事項
			3歳	4歳	5歳	
3歳以上児	<p>「食と人間関係」</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で食事ができると、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう。 様々な人々との会食を通して、愛情や信頼感を持つ。 食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な大人や友達とともに、食事をする喜びを味わう。 同じ料理を食べたり、分け合って食事することを喜ぶ。 食生活に必要なことを、友達とともに協力して進める。 食の場を共有する中で、友達とのかかわりを深め、思いやりを持つ。 調理をしている人に関心を持ち、感謝の気持ちを持つ。 地域のお年寄りや外国の人など様々な人々と食事を共にする中で、親しみを持つ。 楽しく食事をするために、必要なきまりに気づき、守ろうとする。 当番活動を通して衛生に気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> 安心して食べられるよう常に保育者がそばにつくようにする。 同じ食事を一緒に食べる楽しさに気付くようにする。 家庭的な雰囲気のもと、安心して、楽しく食事ができるよう室内環境を整え、一緒に味わう。調理担当者との関わりを通して親しみが持てるよう見守る。 手伝ってもらいながら自分の食器を片付ける。 保育者の準備や片付けを見たり、共に体験するなかで手順や方法が身につくように援助する。食器の持ち方、運び方など、具体的な方法を伝える。 アレルギー対応などで異なった食事を摂っている子に対して、理解が持てるように話をしていく。 子ども同士で一緒に準備をしたり、楽しい雰囲気の中でみんながおいしく食べられるように、マナーを守り、他人への思いやりの気持ちを育てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 普段交流のない友達（異年齢児も含む）や、保育者や調理担当者など関わって食べ、信頼感を持ったり、関わりが広がるようにする。 調理担当者や配膳をする友達、保育者に親しみや関心を持てるように見守る。 自分の食器を片付ける。 調理担当者や食べ物に感謝しながら、楽しく配膳できるよう、当番・クッキング・バイキング等の活動を通して見守る。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域の方との会食の機会などを持ち、園内にとどまらず、いろいろな方と触れあう中で、自分がたくさんの人の中で生きていることを感じられるようにする。 好きな友達と一緒に食事をする機会を持ったり、また、行事等でクラス外の友達とも食を通しての関わりを持つ。 調理担当者や食べ物に感謝しながら、楽しく配膳できるよう、当番・クッキング・バイキング等の活動を通して見守る。 自分の食器を片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 大人との信頼関係に支えられて自分自身の生活を確立していくことが人とかかわる基盤となることを考慮し、子どもと共に食事をする機会を大切にすること。また、子どもが他者と食事を共にする中で、多様な感情を体験し、試行錯誤しながら自分の力で行うことの充実感を味わうことができるよう、子どもの行動を見守りながら適切な援助を行うように配慮すること。 食に関する主体的な活動は、他の子どもとのかかわりの中で深まり、豊かになるものであることを踏まえ、食を通して、一人一人を生かした集団を形成しながら、人とかかわる力を育てていくように配慮する。また、子どもたちと話し合いながら、自分たちのきまりを考え、それを守ろうとすることが、楽しい食事につながっていくことを大切にすること。 思いやりの気持ちを培うに当たっては、子どもが他の子どもとのかかわりの中で他者の存在に気付き、相手を尊重する気持ちを持って行動できるようにする。特に、葛藤やつまづきの体験を重視し、それらを乗り越えることにより、次第に芽生える姿を大切にすること。 子どもの食生活と関係の深い人々と触れ合い、自分の感情や意志を表現しながら共に食を楽しみ、共感し合う体験を通して、高齢者をはじめ、地域、外国の人々などと親しみを持ち、人とかかわることの楽しさや人の役に立つ喜びを味わうことができるようにする。また、親をはじめとした調理する人の愛情に気づき、感謝する気持ちが育つようにすること。
	<p>「食と文化」</p> <ul style="list-style-type: none"> いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく。 地域で培われた食文化を体験し、郷土への関心を持つ。 食習慣、マナーを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 食材にも旬があることを知り、季節感を感じる。 地域の産物を生かした料理を味わい、郷土への親しみを持つ。 様々な伝統的な日本特有の食事を体験する。 外国の人々など、自分と異なる食文化に興味や関心を持つ。 伝統的な食品加工に出会い、味わう。 食事に合った食具（スプーンや箸など）の使い方を身につける。 挨拶や姿勢など、気持ちよく食事をするためのマナーを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 旬の食べ物を味わい、おいしさを知る。 行事食を通して、その季節ならではの味わいを知る。 配膳の絵を見たりしながら、食べ物や食器によって置き方、場所があることを伝える。 「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちと挨拶を大切にすること。一定時間、良い姿勢ですっきり食べ終え、長食べ、遊び食べの習慣にならないようにし、保護者との連携も大切にする。 	<ul style="list-style-type: none"> 給食のメニューの中に旬のものが入っていることを知る。 行事ごとに、日頃何気なく食べているものにも意味があることを知る。 「御飯」の良さを伝え、喜んで食べられるよう見守る。 自ら真似して置いてみようとし心掛けられるようにする。 食事中は、快い声のトーンで会話をするように働きかける。 	<ul style="list-style-type: none"> 季節の食材に関心を持てるような話題を投げかける。 行事食の由来や作り方などを紹介したり、一緒に作って味わう機会を設ける。 「御飯」以外の主食をもつ別の文化について、絵本や外国人との触れあいを通して気付き、親しみが持てるような機会を設ける。 食器の配膳の位置に気を付け食事を配る。 会話を楽しみながら、共に味わい、食の進み具合を合わせていく気持ちを大切にしたり、一緒に気持ちよく「ごちそうさま」をする。 就学に向けて、一定時間内に食べ終える意識を持つようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが、生活の中で様々な食文化とのかかわり、次第に周囲の世界に好奇心を抱き、その文化に関心を持ち、自分なりに受け止めることができるようになる過程を大切にすること。 地域・郷土の食文化などに関しては、子ども自身が季節の恵み、旬を実感することを通して、文化の伝え手となれるよう配慮すること。 様々な文化があることを踏まえ、子どもの人権に十分配慮するとともに、その文化の違いを認め、互いに尊重する心を育てるよう配慮する。また、必要に応じて一人一人に応じた食事内容を工夫するようにすること。 文化に応じた習慣やマナーの形成に当たっては、子どもの自立心を育て、子どもが積極的にその文化にかかわろうとする中で身につけるように配慮すること。

年齢	ねらい	内容	実践のポイント			配慮事項
			3歳	4歳	5歳	
3歳以上児	<ul style="list-style-type: none"> 「いのちの育ちと食」 自然の恵みと働くことの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう。 栽培、飼育、食事などを通して、身近な存在に親しみを持ち、すべてのいのちを大切にすることを心を持つ。 身近な自然にかかわり、世話をしたりする中で、料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な動植物に関心を持つ。 動植物に触れ合うことで、いのちの美しさ、不思議さなどに気づく。 自分たちで野菜を育てる。 収穫の時期に気づく。 自分たちで育てた野菜を食べる。 小動物を飼い、世話をする。 卵や乳など、身近な動物からの恵みに、感謝の気持ちを持つ。 食べものを皆で分け、食べる喜びを味わう。 	<ul style="list-style-type: none"> 植物への水やり、植え付けや栽培、収穫など、身近なことに要所要所で関わられるようにする。 散歩等を通して、地域の畑や自然、八百屋、魚屋等に興味を持てるようにする。地域の人や生産者と触れあう。 自分たちで栽培し、収穫した食材を使った調理作業に関わることで、自然と食事のつながりに気づくようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 水やりや栽培、収穫について経験できる機会を多く持つようにする。 飼育・栽培を通して生命の大切さに気付く。 絵本や地域との触れあい、栽培を通して、生産者の存在を知り、食べ物が食卓にのぼるまでの過程に関心を持つようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 何を栽培するかを考え、水やりなど当番制を取り入れ、クラス全体で主体的に関われるようにする。 絵本や地域との触れあい、栽培を通して、生産者の存在を知り、食べ物が食卓にのぼるまでの過程に関心と感謝の気持ちを持てるようにする。 給食ができるまでの過程をみんなで考えていく機会を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> 幼児期において自然の持つ意味は大きく、その美しさ、不思議さ、恵みなどに直接触れる体験を通して、いのちの大切さに気づくことを踏まえ、子どもが自然とのかかわりを深めることができるよう工夫すること。 身近な動植物に対する感動を伝え合い、共感し合うことなどを通して自からかわろうとする意欲を育てるとともに、様々なかかわり方を通してそれらに対する親しみ、いのちを大切にしたい気持ちなどが養われるようにすること。 飼育・栽培に関しては、日常生活の中で子ども自身が生活の一部として捉え、体験できるように環境を整えること。また、大人の仕事の意味がわかり、手伝いなどを通して、子どもが積極的に取り組めるように配慮すること。 保健・安全面に留意しつつ、身近な動植物、また飼育・栽培物の中から食材につながるものを選び、積極的に食する体験を通して、自然と食事、いのちと食事のつながりに気づくように配慮すること。 小動物の飼育に当たってはアレルギー症状などを悪化させないように十分な配慮をすること。 収穫したものを保育園で食べる場合は、保存食を残すこと。
	<ul style="list-style-type: none"> 「料理と食」 身近な食材を使って、調理を楽しむ。 食事の準備から後片付けまでの食事づくりに自らかかわり、味や盛りつけなどを考えたり、それを生活に取り入れようとする。 食事にふさわしい環境を考えて、ゆとりある落ち着いた雰囲気の中で食事をすすめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な大人の調理を見る。 食事づくりの過程の中で、大人の援助を受けながら、自分でできることを増やす。 食べたいものを考える。 食材の色、形、香りなどに興味を持つ。 調理器具の使い方を学び、安全で衛生的な使用法を身につける。 身近な大人や友達と協力し合って、調理することを楽しむ。 おいしそうに盛り付けを工夫する。 食事が楽しくなるような雰囲気を考え、おいしく食べる。 役割分担、食事づくりへの興味、清潔な取扱い、物事の見通しなどを身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理担当者が調理している姿を実際に見ることを重ね、徐々に手伝いたいと思う気持ちを育てる。 食材の状態から料理になるまでの、調理の過程を伝え、興味を深める。 皮をむいたり、ちぎったりといった食材の簡単な下ごしらえの手伝いを経験できるようにする。 会食や日頃の食事を通して楽しい雰囲気の中で食事を十分に楽しむようにする。 その日のメニューの名前を知って食べるようにする。 保育者の動線をシンプルにし、落ち着いて食事が摂れる雰囲気を大切にしていける。 正しい姿勢を保ち、ゆったりと食事ができるような椅子とテーブルの配置にする。 	<ul style="list-style-type: none"> 栽培や調理の手伝いを通して、食への興味や関心を高めるようにする。 どのようにしたら気持ちよくゆったりと食事を楽しむ事ができるかを考え、自分たちで工夫する事ができるようにする。 その日のメニューを通して友達との会話ができるようにする。 その日のメニューを通して、どんな食材を使い、どのように調理されたのかについて興味を持てるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 包丁で切るなどの簡単な調理の手伝いができるようにする。 調理したいメニューを考え、栽培するものを決めるよ 	<ul style="list-style-type: none"> 自ら調理し、食べる体験を通して、食欲や主体性が育まれること踏まえ、子どもが食事作りに取り組むことができるように工夫すること。 一人一人の子どもの興味や自発性を大切に、調理しようとする意欲を育てるとともに、様々な料理を通して素材に目を向け、素材への関心が養われるようにすること。 安全・衛生面に配慮しながら、扱いやすい食材、調理器具等を日常的に用意し、子どもの興味・関心に応じて自分で調理することができるように配慮すること。そのため、保育所の全職員が連携し、栄養士や調理員が食事を作る場面を見たり、手伝う機会を大切にすること。 計画を作成、事前準備をした上で取り組むこと。 手洗い、身支度等、衛生面に十分配慮すること。 保存食を残すこと。
	<ul style="list-style-type: none"> 「盛り付けや配膳」 自分の分だけでなく、友達の分も配膳することで、思いやりの気持ちを育てる。 献立の内容に興味を持つ。 自分で盛り付けることで、自分の適量が分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食事への意欲や興味を持ち、友達との間に共通の話題が生まれる。 自ら配膳することを通して、配膳の盛り付け量を確認し、さらに自分が食べた量を繰り返し確認することにより、自分自身にとってちょうどよい量を知る。 自ら配膳することを通して、食器の扱い方や食事を準備する人の大変さ、食べ物の大変さなど、ただ食べているだけでは分からなかったことが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが盛り付ける場合は、保育者が量を確認する。食べ残しの状況を確認し、無理のない選び方や食べ方を子どもと一緒に見つけ、次の機会につながるよう配慮する。 子どもが盛り付ける場合は、使いやすいようなおたまや盛り付け用のスプーンを用意する。 	<ul style="list-style-type: none"> 毎日の配膳の積み重ねにより、自分の適量が分かるよう見守る。 盛り付けの器具はスプーンの他にパン挟み・トングなどを用意する。 みんなの食事であることが分かり、好きだからといってむやみに多くとらないことを伝える。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の適量が分かり、自分で盛り付け量を残さずに食べるよう見守る。 全体の分量を見て、自分の分量を判断できるよう、繰り返し経験する機会を用意する。 好きなものだけでなく、栄養バランスよく盛るよう見守る。 	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、身支度等、衛生面に十分配慮すること。 盛り付ける前に、必要なきまりを伝えること。（自分が食べられる量だけをとること、みんなの分を残すこと、好きなものだけでなく好きでないものも選ぶことなど。） 盛り付けるための器具などは、子どもが使いやすいような大きさ、形状のものを用意すること。