

保育所・こども園・幼稚園における「食育」の取組状況

1 目的

乳幼児期を「生涯にわたる健全な食生活の基礎を培う重要な時期」と位置付けています。保育所・こども園・幼稚園は家庭と連携しながら食育を推進する重要な場であり、子どもたちが望ましい食習慣や生活習慣を身に付けるとともに、食への関心や感謝の心を育み、自ら健康的な食生活を実践できる力を養うことを目的としています。

2 保育所・幼稚園における主な取組

(1) 望ましい食習慣の形成

毎日の給食やおやつの時間を食育の場とし、「朝食を毎日食すること」「よく噛んで味わって食すること」「好き嫌いを減らすこと」「栄養バランスのよい食事を意識すること」などを指導しています。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、正しい姿勢、箸やスプーンの使い方など、基本的な食事マナーの習得にも取り組んでいます。

(2) 食への関心を高める体験活動

園庭や菜園でミニトマトやピーマン、サツマイモなどの野菜を栽培し、水やりや収穫を体験しています。収穫した野菜を給食や調理活動で使用することで、「育てる・収穫する・食べる」という一連の流れを学ぶことができます。また、おにぎり作りや野菜をちぎる、混ぜるなど、年齢に応じた調理体験を実施し、食材への興味や食べる意欲を育んでいます。

(3) 生活習慣の確立

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣づくりを推進し、規則正しい生活リズムの大切さを伝えています。保護者向けのおたよりや懇談会などを通して、朝食の重要性や家庭で実践できる食生活について情報提供を行い、家庭との連携を図っています。

(4) 食文化・地産地消の推進

地元で生産された野菜などを給食に取り入れ、地域の農産物への理解を深めています。また、郷土料理や季節の行事食(お節料理、節分、ひな祭り、クリスマスなど)を提供し、日本の食文化や四季の移り変わりを感じられる機会を設けています。さらに、生産者との交流や農業体験を通して、食べ物ができるまでの過程や地域の農業について学ぶ機会を大切にしています。

(5) 環境への配慮

給食の食べ残しを減らす取組を行い、「自分が食べられる量を知ること」や「苦手な食べ物にも少しずつ挑戦すること」を支援しています。また、食品ロスについて学ぶ機会を設け、食べ物を大切にする気持ちや環境への配慮を育んでいます。

3 家庭・地域との連携

食育の効果を高めるため、保育所・こども園・幼稚園だけでなく家庭や地域との連携を重視しています。献立表や食育だよりの配布、給食試食会、保護者向け講話などを通して家庭での実践を支援しています。また、地域の農家や関係機関と連携した農業体験や収穫体験を実施し、地域ぐるみで子どもたちの食育を推進しています。

4 まとめ

保育所・こども園・幼稚園を乳幼児期の食育の中心的な実践の場と位置付けています。給食を活用した食育や栽培・収穫・調理体験、地産地消や郷土料理の活用など、日常生活に密着した活動を通して、望ましい食習慣や生活習慣、食文化への理解、食べ物への感謝の心を育んでいます。さらに、家庭や地域と連携した継続的な取組により、子どもたちが生涯にわたって健康で豊かな食生活を送るための基礎づくりを進めています。

保育所等における栄養指導・保健指導

幼児課では、市内保育所・こども園・幼稚園を訪問し、管理栄養士による栄養指導、養護教諭による保健指導を行っています。

栄養指導では、「早寝・早起き・朝ごはん」、「三色食品群」、「お箸の持ち方」、「うんち」、保健指導では、「手洗い」、「むし歯予防」、「風邪予防」、「生活習慣」、「目・耳・心の健康」について、園児を対象に実施しています。

紙芝居やパネルシアター、塗り絵など様々な教材を使って、子どもたちが楽しみながら、自分自身の健康や食事について興味を持ったり、振り返ったり、これから成長していく上で必要な生活習慣や食習慣を作る基礎を身につけてもらえるように取り組んでいます。

また、給食では旬の食材や行事食などを取り入れ、子どもたちに食文化を伝えています。



三色食品群



うんちのはなし



手洗いチェック

↑「ひこね元気計画 21(第4次)健康増進計画・食育推進計画」64 ページから

○令和8年6月30日の献立(5歳児)



▲昼食：415kcal

- ・ご飯(110g：米50g)
- ・魚の照り焼き
- ・レモン和え
- ・みそ汁
- ・すいか



▲おやつ：230kcal

- ・牛乳(160ml)
- ・ピーチケーキ

総カロリー：645kcal

※目標(昼食+おやつ)：604kcal

※牛乳(目標)：乳児140ml・幼児160ml

添付資料

○献立表(令和8年6月分)

○給食だより(令和7年度：全12回)

○栄養指導おたより(令和7年度：全6回)