

ひより保育園の
食育活動目安

食育活動の進め方



月齢	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
0・1歳	見る・触る・匂う・味わう	→											
	旬の野菜に触れる	そのままを味わう				茹でたもの、焼いたものを味わう				皮をむいて、茹でる、焼くなど			
		「食材に触れること、感じることを大切に」						に、色々な味を知る時期になるように」					
2歳	茹でる・蒸す・焼く・揚げるを中心に、食材のそのままの味を大切にする	→											
	旬の野菜に触れ、皮をむいたり、簡単な調理をする	大人の補助が入り、ピーラーで皮をむく、包丁で切ることを楽しみ調理する											
		「食材を調理して、味をつける。調理器具に触れることを大切にする時期になるように」											
3歳	食材を使って簡単な料理を作る。調理器具の使い方を知り、「自分で」を大切に	→											
	ピーラーや包丁の使い方を知り、一人で切る	育てた野菜などを用いて、一品を作る				調理工程を少しずつ増やし進める							
		「育てた野菜や色々な食材を調理して、頂くことを大切にする時期になるように」											
4歳	食材を使って料理を作る。食材の切り方や調理器具の使い方を知り、自分で	→											
	料理によって野菜の切り方の違いを知る	料理の工程を増やしながら、協力してつくることや役割などを考える											
		「食材の切り方や野菜の育て方などを知り、より料理することに興味を持つことを大切にする時期になるように」											
5・6歳	料理の手順や切り方、役割分担を自分たちで話し合い、調べたり、聞いたりし	→											
	季節の手仕事や旬の食材を丁寧に調理する中で、命を頂くことを知り、大事に扱うことを知る	料理の工程を調べたり、自分たちで決めて調理する						切り方や食材の扱い方を知る					
		「色々な料理に興味を持ち、友だちと協力して作る。誰かのために作る料理を意識する時期になるように」											