

食に関する子どもの育ち

	おおむね3か月頃から	おおむね6か月頃から	おおむね9か月頃から	おおむね1歳3か月頃未満	おおむね1歳3か月から2歳未満	おおむね2歳頃
体の育ち	<ul style="list-style-type: none"> 首がすわる 引き起こしに頭がついてくる 	<ul style="list-style-type: none"> 寝返りをする 腹這いをする 見た物へ手を伸ばし、手のひら全体で握ったり、つかんだり、なめたりする 乳歯が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の好きなところに四つ這いで行く 腹這いをする 親指と人さし指でつまむ 支え無しで座ようになり、座り方が安定してくる 睡眠リズムが安定する 	<ul style="list-style-type: none"> 親指と人さし指の指先でつまむ 伝い歩きや、一人歩きをする 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行が安定する 指を使う探索・操作活動(つまむ、めくる、はがす、開ける、通す、なぐり書きなど)が多様になる 	<ul style="list-style-type: none"> 身の回りのことを自分でしようとする おとなから離れて、友達と遊ぶ楽しさが感じられるようになる
	<ul style="list-style-type: none"> お腹いっぱいミルクを飲み、安心して眠り、生活のリズムが徐々に安定する 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの状態に応じた離乳食を食べることでいろいろな食品の味や形態に慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの状態に応じた離乳食を食べることでいろいろな食品の味や形態に慣れる 	<ul style="list-style-type: none"> コップを持って飲む スプーンやフォークを使って保育者に手伝ってもらったり、自分で食べようとしていたりする 好き嫌いが出てきて、嫌な物や固い物を吐き出すことがある 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンやフォーク、コップを使ったり手づかみで意欲的に食べようとしていたりする いろいろな食品の味・形・色に慣れ、噛む・飲む・飲み込むを経験して幼児食へと進む 	<ul style="list-style-type: none"> スプーンやフォークを使って一人で食べようとする 苦手なものも少しずつ食べてみようとする 手洗の仕方を知り、保育者と一緒にする
心の育ち	<ul style="list-style-type: none"> 不快を感じると盛んに泣く あやされると微笑みを返す 	<ul style="list-style-type: none"> 親しい人とそうでない人の区別をする あやされると機嫌をなおす 	<ul style="list-style-type: none"> 一定の人との安定した関係をもとに模倣活動が出はじめる 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の思い通りにならないと、だだをこねる 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者のそばで安心して過ごす 友達していることに興味をもち、感情を共有しながら遊ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 保育者との信頼関係を深め、自分の気持ちを十分にだす 自分の好きな遊びをしたり、友達のしている遊びを真似たりして同じことをしようとする
	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの状態に応じて、ふれあいを十分にとりながら、心身ともに快適な状態がつけられるようにする 感染予防のため、衛生面・環境面に配慮し、適切な対応を心がける 授乳時やおむつ交換などの生理的欲求を満たす際は、視線を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりするなど応答的なかわりをする 意識的に同じ保育者が関わり、愛着関係を築き安心して過ごせるようにする 音楽をかけるなどの雰囲気づくりをして、食べることが楽しい時間となるような環境を整える 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの状態に応じて、ふれあいを十分にとりながら、心身ともに快適な状態がつけられるようにする 感染予防のため、衛生面・環境面に配慮し、適切な対応を心がける 授乳時やおむつ交換などの生理的欲求を満たす際は、視線を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりするなど応答的なかわりをする 意識的に同じ保育者がかわり、愛着関係を築き安心して過ごせるようにする 音楽をかけるなどの雰囲気づくりをして、食べることが楽しい時間となるような環境を整える 離乳食をスムーズに進めていくために、一人ひとりの子どもの健康状態や食欲に応じ、食品や調理形態に変化をもたせていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの状態に応じて、ふれあいを十分にとりながら、心身ともに快適な状態がつけられるようにする 感染予防のため、衛生面・環境面に配慮し、適切な対応を心がける 「カミカミゴックン」などの言葉がけで嚥下の経験を繰り返し行えるように配慮する こぼしながらも一人でスプーンや手づかみで食べるように意欲を引き出すように「おいしそうね」など言葉がけをする 絵本への興味が徐々に膨らんでいくような環境を用意する(親しみやすい動物や乗り物、食べものなどが具体的に丁寧に描かれているもの) 人見知り、不安、甘えなどの感情の表出に共鳴し、愛情をもって接していく 離乳食をスムーズに進めていくために、一人ひとりの子どもの健康状態や食欲に応じ、食品や調理形態に変化をもたせていく 	<ul style="list-style-type: none"> 身体発育や運動機能の発達には、個人差が大きいことを考慮に入れ、一人ひとりの状況を把握する 一人ひとりが生活習慣を身につけるために、子どもの生活リズムに合わせ、あせらず、優しく接する また、安心してぐっすり眠れるような環境を整える 保育者の世話を必要としながらも、自我が芽生えるという時期を考慮し、子どものやりたいという気持ちを十分に受け止める 自分でしようとしている時や熱中している時には温かく見守り、また子どもの発想や驚きを見逃さず受け止めて共感する 楽しい雰囲気のもとで食べることができるよう、食品や調理形態を工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 安全面や体調管理の大切さを知らせる 身体発育や運動機能の発達には、個人差が大きいことを知らせ、子どもの状況に合わせてあせらず優しく接し、安心して過ごせるような関わりを大事にしよう やりたい気持ちや言葉を引き出すために、大人と一緒に遊びながら共感したり、言葉を添えたりする大切さを知らせる 	
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの身体発育、健康状態、家庭での生活について知り、保護者と連携し共通理解をしながら個々に応じた関わりをもつ 授乳時やおむつ交換時など、視線を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりすることを知らせる 触れ合うことで、気持ちの安定につながることを大切さを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの身体発育、健康状態、家庭での生活について知り、保護者と連携し共通理解をしながら個々に応じたかわりをもつ 授乳時やおむつ交換時など、視線を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりすることを知らせる 離乳食を開始するときは、個々の保護者と施設が連携をとって進めていく 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの身体発育、健康状態、家庭での生活について知り、保護者と連携し共通理解をしながら個々に応じた関わりをもつ 授乳時やおむつ交換時など、視線を合わせたり、微笑みかけたり、語りかけたりすることを知らせる 触れ合うことで、気持ちの安定につながることを大切さを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 安全面や体調管理の大切さを知らせる 身体発育や運動機能の発達には、個人差が大きいことを知らせ、子どもの状況に合わせてあせらず優しく接し、安心して過ごせるような関わりを大事にしよう 子どもが自分でできる喜びを感じられるような援助の方法を伝える 		
	おおむね3歳頃		おおむね4歳頃		おおむね5歳頃	
体の育ち	<ul style="list-style-type: none"> 指導者や友達と一緒に好きな遊びを楽しむ 身の回りの始末の仕方を知り、ある程度見通しをもってしようとする 遊具の安全な遊び方を知る 戸外で体を動かして遊ぶ楽しさを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> 自分の好きな遊びを見つける 健康生活に必要な習慣を知り、身につける 簡単なルールや合図を守って活動する 戸外で体を動かして遊ぶ楽しさを味わう 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな運動遊びに関心をもち、進んで体を動かす 集団的な活動や運動遊びのルールを守り、友達と力を合わせて活動する 挑戦したり目標をもったりして戸外で存分に体を動かす 			
	<ul style="list-style-type: none"> 新しい環境に慣れ、安心して過ごす 遊びに必要な約束やきまりを知る 友達と一緒に遊びを楽しみながら、相手の思いに気付く 絵本や物語に興味をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> 新しい環境に慣れ、安心して過ごす 自分の思いと相手の思いの違いを感じ、感情をコントロールできるようになる 5歳児へのあこがれと、自分より年少者への思いやりの気持ちをもつなど、身の回りの人や物事に関心をもつ 	<ul style="list-style-type: none"> イメージを広げ、心をこめて歌ったり、工夫してつくったりしようとする 共通の目標に向かって、集団での活動を楽しみ、達成感を味わう 友達と共通の目的をもち、考え合ったり話し合ったりして活動を進め、充実感を味わうことで自信をもつ 			
心の育ち	<ul style="list-style-type: none"> 指導者との温かい信頼関係を育てていく あるがままの姿を受け入れながら、一人ひとりの子どもの理解に努める 自分の思いを様々な形で少しずつでも出していけるようにしながら、相手の気持ちにも気付けるように代弁するなどして、指導者が友達関係の仲立ちをすることも必要 手洗い、うがいなど生活の習慣を知らせる 歯を大切にすることを知らせる 身の回りの始末を自分でできるよう励まし、できたことを認め自信につなげる 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの子どもの理解に努めるとともに、友達とのかわりや関係性を育むことを大切にする 意欲を持って行動しようとする姿を見逃さず、その都度認め、共感したり自己主張するとき自分の気持ちを抑える時の判断ができるよう支えたりしながら、その様子を周囲の友達に伝え、励みや刺激となるようにする 	<ul style="list-style-type: none"> 3歳児から4歳児までの育ちを土台としながら、幼児の遊びのなかの学びの芽生えを理解し、小学校教育への見通しをもってその芽を育むことを大切にする 仲間としての連帯感が感じられるように、子ども同士の関係をつなぐ 共通の目的や課題に向かって取り組む姿勢や生活や遊びのなかで問題を解決する力、他者との関係のなかで自己調整する力などを育むようにする インフルエンザや胃腸炎にかからないように手洗い、うがいを丁寧にすることを習慣づけさせる 自分の体を清潔に保つ大切さに気付かせる 			
	<ul style="list-style-type: none"> 昼食の準備の仕方を知らせ、友達と一緒に楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする 指導者や友達と一緒に食事する楽しさを味わう 食事を通していろいろな食べ物に慣れるようにする 食べものが自分の体にとって大切なものであることに気付く機会をつくる 好き嫌いせず食べることで成長し体が元気になることを知らせ、嫌いな物も食べようとする気持ちをもたせる 菜園活動などを通して、食べものへの興味、関心をもたせる 残さず、こぼさず、お箸を使って食べられるようにしていく 	<ul style="list-style-type: none"> 菜園活動を通して、植物の成長や収穫する喜びを感じさせることで、食材にも興味や関心をもてるようにする バランスよく、好き嫌いをなく食べることの大切さを知らせる 食事のマナーを知らせる 様々な人の支えを通して、食べものが自分の健康な体をつくっていることを知らせる 友達や指導者と一緒に楽しんで食事をとるようにする 正しい箸の持ち方について、カードなどわかりやすい視覚教材を使って知らせる 献立名や食材の名前を知り、食材や調理に興味をもつようにしていく 早寝、早起き、朝ごはんの大切さについて知らせる 食べものの種類や動きを知らせる 	<ul style="list-style-type: none"> 食べものの栄養について知識をもたせ、バランスのよい食事について関心をもたせる 朝食の大切さを再確認させ、体と食べものの関係に関心をもたせる 3つの食品群から栄養について興味関心を深め、学校給食に期待がもてるようにする 季節の食べものや伝統食に関心をもたせる 収穫の喜びを味わわせ、食べることへの意欲を高める 箸の持ち方を確認し、正しい持ち方ができるようにしていく 存分に体を動かした後の食事のおいしさや、健康であることの喜びを、友達や指導者と分かち合えるようにする 			
家庭との連携	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが自分で身の回りのことができるように、わかりやすく扱いやすい持ち物の用意を具体的に依頼する 基本的な生活習慣や生活リズムが、子どもの健康な体をつくるために大切であることを繰り返し伝える 自分の力でしようとする姿を認め、励ますことを伝え、保護者と共に子どもの成長を喜ぶ 一人ひとりの保護者の状況をふまえ、気持ちを受け止め、相互の信頼関係を基本に、保護者一人ひとりの思いを尊重する 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもの話に耳を傾け、思いを受け止めたり共感したりするよう機会をとらえて伝える 絵本の読み聞かせ、自然への関わりなど、園での経験を継続してもらうようにする 体を動かす様子を具体的に伝え、体を積極的に動かすとお腹が空いておいしく食事をとることができ、適度な疲労が質の良い睡眠につながることを知らせ、家庭でも実践してもらえるようにしていく 基本的な生活習慣は、家庭と園との両方で指導することで確実に身につけ、生涯にわたる健康な生活の基礎になることを伝え、協力を要請していく 	<ul style="list-style-type: none"> 保護者とともに、子どもの成長を喜び、家庭で小学校進学に期待をもって生活できるように励ます 家庭でいただく楽しい食事や健康な生活のための基本的な生活習慣の確立、特に早寝、早起き、朝ごはんを習慣づけることが、小学校以降の生活や学力向上に大きな影響を及ぼすことを知らせる 			