

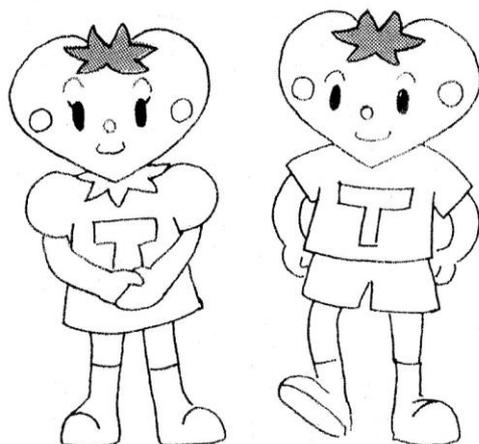
5、保育所における食育全体目標

食育全体目標（キャッチフレーズ）

愛情 バランス いただきます

子どもの健康づくり食育目標

- ① 早寝早起き、朝ごはんを食べよう
【生活リズムを整え3食きちんと食べよう】
- ② 「いただきます」と「ごちそうさま」感謝の気持ちをもとう
【食べ物が食卓に上がるまでの過程を知ろう】
- ③ 家族で食卓を囲もう
【家族で楽しく食事をしよう】
- ④ バランスよく食べる知識を育てよう
【好き嫌いなく食べよう】
- ⑤ 食事のマナーを身につけよう
【食事のマナーの大切さを知ろう】



「食べる」ということは、人が生きていくために必要な基本的な行為であり、「食事」とは人と人とが一緒に食べる行動です。

子どもたちは、家族と食卓を囲む中で、一緒にいることの安心感や楽しさ、そして家族の愛情を感じ、自分の存在感を十分に意識することによって、心が安定していきます。そこで、食事を通して子どもたちに家族の愛情を伝えてほしい、子どもたちに家族の愛

情を受け止めて欲しいという願いから、《愛情》を全体目標にとりいれました。

これらを基に、具体的に年齢別の食育目標を下記に記しました。