

～日々の暮らしの様々な経験が、発育・発達につながります～

《食育》

作る

整える

キーワード

《遊び・お手伝い》

お家で

お外で

食べられる量のご飯を盛る



ハンバーグ等
人数分均等に
成形する

片手で押さえ
片手で混ぜる動作



ジュース等
コップに注ぐ



お椀や箸を
必要なだけ
準備する



- ・予測
- ・集団
- ・ルール
- ・バランス
- ・集中 ...



5歳頃

かるた、しりとり等



鬼ごっこ、
椅子取りゲーム等



折り紙、パズル



ジャングルジム、鉄棒、
平均台、すべり台等
器具遊び



はさみ
を使う
お手伝い



牛乳パックを切る



枝豆を
サヤから
出す



ハンバーグや
ぎょうざ等
成形する



ゆで卵の
殻むき



缶・ビンなど
分類する



- ・ジャンプ
- ・バランス
- ・走る歩く
- ・自分の
意図表現
- ・指先 ...



4歳頃

お風呂そうじ



おゆうぎ（ダンス）



お絵かき、
絵の具遊び



どろんこ遊び



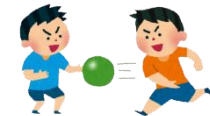
洗濯ばさみ
で止める



積み木
遊び



ボール遊び



ままごと等ごっこ遊び



粘土遊び



水遊び



白玉団子等
丸める



食べ終わった
食器を運び
片付ける



おにぎり
を握る

じゃがいもや
人参を洗う



テーブルを
拭く



米を研ぐ



ボウルなど
を押さえる

- ・全身力
- ・体幹
- ・手のひら...



3歳頃

基礎
（土台）

早寝



早起き



朝ご飯

