



令和3年8月27日発行

『食農だより』は子どもたちの健康な心と体作りのお手伝いとして、「食育」と「こどものうえん」の情報を発信するお便りです。れんりの子では「食農」を保育の中に位置づけ生活体験、自然あそびを通して子どもたちの生きる力を育てていきます。

## 9月のねらい

毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組みます！

- 0歳児：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：友達と楽しく食事ができる
- 2歳児：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心を持ち、食具を使って食べる
- 3歳児：できるだけ多くの食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や働きを知る



## こどものうえんより

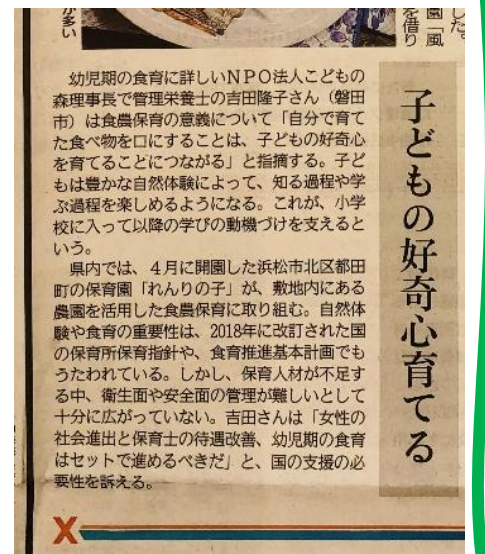
8月13日の静岡新聞に取り上げられました。食育や食農は子どもにとってとても大切だとわかっているはずですが、実際にそれを継続していくのは難しいと言われていています。子ども達にとっても職員にとってもこんなに楽しくて、すてきな保育なのに広がらないのは悲しいことです。

なぜ、難しいと言われ、広がらないのでしょうか？

その原因として一般的に考えられるのは、保護者の理解が得られないこと、農作業をやる職員がいないことです。れんりの子の子ども達が、毎日のびのびと農作業をし、収穫した果物や野菜を美味しく食べていられるのは、保護者の皆さんが理解してくださっているおかげ！子ども達のためにと、暑い中でも一生懸命農作業をする職員がそろっているからです。

なんでもかんでも除菌、除菌、「衛生面をきちんとしてください。」走らせれば危ない！包丁を持たせれば危ない！「安全面は大丈夫ですか？」と、子ども達を守り(？)過ぎていては生きる力は育ちません。

夏から秋へ、れんりの子は益々たくましく成長していきます。



## SDGs

この夏にきゅうりもピーマンもたくさん収穫できました。野菜は食べるだけではなく、ピーマンやオクラのへたの部分、小松菜や青梗菜の根もとの部分は子ども達の野菜スタンプに利用しています。オクラは★、青梗菜の根もととはバラの花のスタンプになるんですよ。

## 台所より

「よく噛んで食べる」よく噛むためには、よい歯や丈夫な歯茎が必要です。子どもの頃から、よく噛む習慣を身につけましょう。それには「よく噛もう」と意識することから始めます。では、「よく噛む」とはどのようによいのでしょうか？ここで『ひみこのはがーぜ』です。

### ひみこの はがーぜ

- |   |          |   |              |
|---|----------|---|--------------|
| ひ | 肥満防止     | は | 歯周病の予防、歯茎の形成 |
| み | 味覚の発達    | が | ガン予防         |
| こ | 言葉の発音が明瞭 | い | 胃腸快調         |
| の | 脳の発達     | ぜ | 全力投球(元気のもと！) |



出典：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」より  
保護者の方も是非、お子様と一緒に「よく噛んで食べる」を実行してみてください。