



令和3年9月28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。

10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

こどものうえんも夏から秋へと姿を変えつつあります。ひまわりが咲き、夏野菜が青々と茂っていた畑も、彼岸花が咲き、大根の芽が顔を出しています。夏も多くの恵みがありました。子ども達も職員も毎日のようにブルーベリーと塩きゅうりを食べました。ブルーベリーにはアントシアニン（視力低下予防）・ビタミンE（血液の循環をよくする）・食物繊維（腸の掃除）・亜鉛（細胞の代謝）・マンガン（骨を丈夫にする）が含まれています。きゅうりは栄養がないというイメージがありますが、食物繊維はキャベツと同じくらいありますし、ビタミンC・ビタミンK・カリウムも含まれています。そしてなんとと言っても95%は水分なので、美味しい塩きゅうりで熱中症対策はバッチリだったわけです。旬の食べ物はまさに季節にあった体に調整してくれていたのです。

秋を迎えた畑にはさつまいも、里芋の収穫を迎えています。にんじん、大根等の種まきもしました。春に向けてステックセニョールの苗も植えました。手をあげば育たない、愛情いっぱい育てています。子ども達と同じです。

SDGs

9月より月に2回、第1,第3金曜日、レストランLENRIによるお惣菜の販売が始まりました。このサービスは愛管がSDGsを意識して始めたものです。レストランではれんり農園で収穫した野菜を使用していますが、収穫しても使いきれない時もあります。その野菜などを使ったお惣菜を低価格で提供しています。週末の一品！少しでも働くお父さん、お母さんのご褒美になれば幸いです。

台所より

子どもたちは毎日、給食を楽しそうに食べています。食べ物は子ども達を自然に笑顔にしてくれますね。実はこの食べ物が体の中でいろいろな働きをしてくれています。食べ物は見た目の色ではなく、含まれている栄養素の働きをもとに『赤色』『黄色』『緑色』の3つの色に分類されています。

『赤色』のグループには肉や魚、卵、大豆製品、牛乳、乳製品、海藻などが含まれていて、血液や筋肉や丈夫な骨を作り、大きくなるなど、「体をつくるもとになる」働きをします。たんぱく質やカルシウムを含んでいるので毎日しっかり食べましょう。

『黄色』のグループには、ご飯やパン、麺、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油などが含まれていて元気いっぱい遊んだり、体を動かしたりする力など、「エネルギーのもとになる」働きをします。炭水化物や脂質を含んでいるので朝からしっかり食べましょう。『緑色』のグループには、野菜、果物、きのこなどが含まれていて病気から体を守ったり、お腹の中のお掃除をしていいうんちが出るお手伝いをしてくれたりと、「体の調子を整えるもとになる」働きをします。ビタミン、ミネラルを含んでいるのでバランスよく食べましょう。

この3色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整う目安になります。元気に遊ぶために、ぐんぐん大きくなるように、お家のご飯や給食を好き嫌いしないで食べることが大切です。

