



令和3年11月29日発信

『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。

12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

11月は大根（あおくび大根・おきなわ大根）・コールラビ・にんじん・里芋の収穫、春に収穫の豆類（そら豆・えんどう豆・スナップエンドウ）の種まき・玉ねぎの苗・にんにくの球根を植えました。大根は足や手があって人間みたいな形のもの、5本指のグローブみたいな形のものといろいろで、抜く度に子どもたちと職員の笑いを誘ってくれます。お家に持ち帰った大根はどんなお料理になりましたか？ご家族団らんの一品になったでしょうか。種まきから収穫までは長いです。その間、子どもたちは水やり、草とりとしっかり世話をしています。子ども達の努力と過程を楽しんでいる姿を感じて食べていただくと、一層美味しく召し上がっていただけたらと思います。さあ、春まで鳥や虫と知恵くらべ！豆を大切に育てていきます。

11月18日に焼き芋パーティーをしました。朝から連理の木の落ち葉を拾い集め、焚火場に火をつけ、サツマイモを洗い、大騒ぎで準備。でも不思議なことに火が燃え始めるとしーん…

子ども達はしばらく火を見つめていました。「あついね」「けむり、すごいね」火災訓練の後ということもあり、子どもなりに何かを感じていたのでしょうか。よい体験だと思いました。「焼けたよ〜」そこからはまた盛り上がり「おいしいね」「あついから、ふーふーしてたべな」と声をかけ合いながら、たくさん食べました。その後は、子ども達のかわいいおならもぷーぷー聴こえていました。

一般財団法人第一生命財団の待機児童対策・保育所等助成事業にれんりの子は、食農保育の取り組みを伝え申し込みをしました。全国からのエントリー183カ園中36カ園に入り、たくさんの助成金をいただけることになりました。その助成金で子ども達がこれからも食と農業を楽しめるよう二輪車、スコップ、配膳台、見える鍋、図鑑、絵本、本棚等を購入します。11月26日、園の代表で園長が東京で行われた贈呈式に出席し、れんりの子の食農保育の取り組みを伝えて高評価をいただきました。保護者の皆様のご理解とご協力のおかげです。感謝いたします。

台所より

12月22日（水）は冬至です。冬至は1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の食べ物といえば『かぼちゃ』です。『かぼちゃ』はウリ科で、カンボジアから渡米したのでこの名がついたそうです。栄養成分の主成分は炭水化物でカロテン（体内でビタミンAに変わる）、ビタミンB1、B2、C、E、カリウムも豊富です。園の給食でも煮物、チーズ焼き、スープ、揚げ物、ケーキなどいろいろなお料理にして提供しています。ちなみに園が調理している『かぼちゃ』はこどものうえんで収穫した『鶴首かぼちゃ』です。子ども達の人気の『かぼちゃ』、ご家庭の食卓にもぜひ！

こどものうえんから立派な大根が届きます。給食の味噌汁には毎回入れています。煮ると柔らかくてとろけそうで、これもまた子ども達に人気です。今回は大根の部位によるおすすめ料理を紹介します。

①葉：ミネラル、ビタミンもいっぱい。菜飯、汁物の青み、煮びたしなどに。

②葉に近い部分：甘味がある。生食用（おろし、サラダ）などに。

注意）おろしにするときは、空気に触れて酸化することで栄養が失われるので食べる直前におろした方がよい

③真ん中の部分：柔らかくて太さも揃っている。おでん、煮物などに。

④根の部分：辛味が強い。漬物、味噌汁などに。

⑤皮：厚めにむいて短冊に切りきんぴら風に。軽く干してポン酢につけて漬け物に。

大根は捨てる場所がないんです！！

