



令和3年10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。



11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

実りの秋です。こどものうえんでも、全園児でさつまいも掘りをしました。掘ったお芋は、給食で芋ご飯や大学芋にしてもらったり、ステラのパティシエさんにさつまいもモンブランにってもらったりしました。今月、焼き芋もしたいので、残りのお芋は大切にしております。

連理農園のみかんがすっかり色づいたので、先月オープンした連理農園の無人販売所に野菜や薪と一緒に販売することになりました。農園の事務のお姉さんに「手伝ってくれると助かるわ」と言われたことがきっかけでお手伝いが始まりました。みかん畑でみかんを収穫し、他のみかんを傷つけないように二度切りをします。ていねいに布でみかんを拭いて3つずつ袋詰めをし、無人販売所に運んで並べています。そして憎いことに子ども達は、お客さんに喜んでもらえるように！と農園に咲いているラベンダーやマリーゴールドを棚に飾っています。その気持ちが届いたのか、毎日、完売です。前日の売り上げもチェック。お金の計算もしっかり学んでいます。

食農保育は奥深く、ただ野菜を育てて、食べるだけではないのです。数の認識、野菜の看板作りからの文字の習得、粘り強さ、探究心、思いやり、好奇心、自分で考える力など、食農には多くの学びがあり、さらに体を動かし、好き嫌いをなく食べることで丈夫な体を作っています。

農園では大根、白菜、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワーなどの冬野菜の栽培、そして春に収穫の豆類の種まきや玉ねぎの苗植えが始まります。冬野菜は寒い時期をじっと耐えて大きくなる我慢強い野菜です。その野菜を食べる子は我慢強い子になりそうですね。

先日、農園にモグラがいました。初めて見る本物のモグラに子ども達も興味津々。「かわいい！」「わんわん」「てが、すごい」。農園はいつの季節も宝で溢れています。



台所より

11月24日は『和食の日』（いいにほんしょく）です。＊2013年にユネスコ無形文化遺産登録されました。

日本は海、山、里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ『和食』の文化があります。和食の基本といわれる『一汁三菜』は日本人の主食である『ご飯』に『汁物』と3つの『采（おかず）』を組み合わせた献立です。れんりの子では、『ご飯』『汁物』『主菜』『副菜』『果物』の『一汁三菜』を心がけて献立を立てています。また、それ以外にも洋食、中華、郷土料理等バラエティーな給食の提供をして、味、食感、匂い、色彩、旬の食材などを楽しめるよう工夫しています。

先日、給食の質の向上を目指し、職員にアンケートをとりました。職員の所見による子どもの人気メニューの結果は以下の通りでした。

〈給食〉 1位 カレーライス 2位 味噌汁 3位 麻婆豆腐

〈おやつ〉 1位 浜名湖トースト 2位 おにぎり 3位 きな粉クッキー、お麴ボーロ

実は、給食の1位、2位のメニューに野菜がたっぷり入れてあります。野菜が苦手な子も知らず知らずのうちに「おいしい！」とたくさんの野菜を食べているのです。

『れんりの子』は恵まれた環境にあり、採れたての新鮮な野菜や果物が当日の朝、子ども達の手によって台所に届けられます。また、台所のお手伝い隊が玉ねぎの皮を剥いたり、きのこを割いてくれたりしています。自分達が育てたり、収穫したりした食材が調理されて給食で出されると「にっこり！」満足そうに口に運んでいます。

段々と季節は冬に向かいます。体調を崩さないように旬の食材、バランスの良い食事を摂り、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。