



令和3年12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。



## 1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：食べ物に興味をもち、よく噛んで食べる
- 1歳児：挨拶や手洗いを保育者と一緒に行おうとし、食べることに意欲をもつ
- 2歳児：食生活に必要な習慣や態度に関心をもつ
- 3歳児：食習慣、マナーを身につける
- 4歳児：いろいろな料理に出会い、様々な文化に気づく



## こどものうえんより

春、夏、秋そして、初めての冬を迎えました。太陽に向かって大きな花を咲かせていたヒマワリも、長ーくツルを伸ばしていたサツマイモも姿を消し、こどものうえんの景色も変化しました。12月に入り、11月に蒔いたそら豆やえんどう豆も頑張っってかわいい芽を出しました。冷たい北風に吹かれて寒そう！そこで藁を置いて温かく守ってあげることにしました。ブロッコリーとカリフラワーの大きな葉っぱの間にも赤ちゃんが生まれています。生長が楽しみです。大根はたくさん収穫できたので、給食でほとんど毎日、使ってもらっています。サツマイモで干し芋、大根で切干し大根を作りました。からっ風に吹かれ乾燥し、お日様に照らされ栄養を注がれ、できる保存食です。そのまま食べても甘かった切干し大根は今度、煮て食べたいと思っています。



6月に収穫した小麦は夏の間に乾燥させ、今の季節に石臼を使い小麦粉にしています。穂を踏んでバラバラの粒にし、手でもんで皮を取り除き、その粒を少しずつ石臼にかけ、ゆっくり回して小麦粉にしていく…。また、秋に収穫した綿花から種を取り除き、綿にしています。この綿から糸を作りたいと考えています。頑張ったが自給自足を諦めるという電気会社のCMをご存知ですか？そのCMを思い出しながら、「むかしのひとは こうやってたんだって」と子ども達と一緒に作業をしています。時間がゆっくり流れます。「こむぎこでパンつくりたい」「いとができたなら なにかつくりたい」遠い夢のような会話も楽しみながら、贅沢な時間を過ごしています。お迎えの際に何人かの保護者の方には石臼を体験していただけましたが、コロナが終息したらもっとたくさんの体験をしてほしいと思っています。



先日、Nくんのお母さんが「家でもよく野菜を食べるようになりました。」と教えてくださいました。家でも「これなに？」と聞いてきて「大根だよ。」と教えると「あっ、あれか！」と食べ始めるそうです。「そのものが、どんなものか、どうやって作ったか知っているから、食べれるんですね。」とお母さん。嬉しいことです。それがまさに食農なんです。

## 台所より

日本には年間を通して四季折々の行事があります。その行事の時にいただく食べ物や料理に『行事食』があります。行事食には自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康への願いなどが込められています。その代表となるものが、1月にいただくおせち料理です。おせち料理にはいろいろな願いが込められています。たくさんの種類があるおせち料理の中から子どもに人気の定番料理とその意味を挙げてみます。

- 紅白かまぼこ：赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味します
- 栗きんとん：黄金色から財産や富を得ることの願いが込められています
- 黒豆：黒は厄除けの色。また豆には”まめ”をかけて「健康でまめに働けますように」の願いが込められています

伊達巻：昔の巻物に形が似ているので知識が増え、勉強をがんばるように願いが込められています  
お正月はご家庭でおせち料理を食べながら、子ども達に楽しく伝えてください。



また1月7日に『春の七草粥』をいただきます。7日の朝に七草が入っているお粥を食べて、無病息災を願う風習があります。お正月気分を区切りを付けたり、暴飲暴食で弱った胃を休めビタミン・ミネラルの補給したりする効果があります。では、春の七草はどんなものでしょう。

- ①せり ②なすな(べんべん草) ③ごぎょう(ははこぐさ) ④はこべら(はこべ) ⑤ほとけのぞ(こおにたびらこ)
- ⑥すずな(かぶ) ⑦すずしろ(大根)以上の七草です。農園のじいじが、「春の七草はこの連理農園でみな揃うぞ！」教えてくれました。園でも1月7日のおやつに『七草粥』をいただきます。当日の朝は、白い息をはきながら農園を駆け回り、春の七草を探して摘んできてくれることでしょう。(実際には八百屋さんの七草を使用します)

1月11日は鏡開きです。これにも大切な意味があります。お正月に年神様にお供えした鏡餅は、お供え物というより年神様が宿るところだと考えられています。そのため鏡餅を開くことで年神様をお送りするという意味もあります。また、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい1年の無病息災を願うそうです。園でもおやつに『おしるこ』をいただきます。鏡餅の代わりに園で収穫した小麦で作った団子を入れる予定です。みんなが時間をかけて作った小麦粉にもきっと神様が宿っていらっしやることでしょう。有難くいただきます。