

4月



食農だより

れんりの子 No.1

令和4年3月25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。

4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：お腹がすき離乳食(ミルク)を食べ、心地よさを味わう
- 1歳児：お腹がすき食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう
- 2歳児：食事を楽しみにして食卓につき、友達や保育者と食べる楽しさを味わう
- 3歳児：自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう
- 4歳児：身近な大人との会食を通して愛情や信頼感、食事のマナーへの関心をもつ
- 5歳児：食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける



みんなで育てた小麦粉で
レストランのお兄さんがピザを焼いてくれました。

こどものうえんより

農園もすっかり春です。種採り用に残してある白菜の花も満開！いちごやそら豆、えんどう豆の花も咲き始めました。11月に種を蒔いた麦も背丈も伸び青々としています。ブルーベリーの木々からも新芽が出ています。風もほんわり暖かく、少し動けば汗もにじみます。ついこの間までは畑に霜柱が立ち、子ども達は麦踏みをしたり、豆類の苗に霜よけを作ったりしていました。季節の移り変わりを全身で感じています。

れんりの子は「食農」を保育の中に位置づけ、食農年間計画に基づいて子ども達とたくさんの体験をしています。「種蒔きから収穫、調理、食す」の様子を食農だよりや学年だより、インスタグラムでお知らせしていきます。

お楽しみに！！

食農係



台所より

暖かい春の日差しに包まれて、わくわくどきどきの新年度が始まりました。台所では農園の野菜を使い、安心安全で美味しい給食作りを心がけ、日々の給食を通して食事の大切さや食べることの楽しさを伝えていきたいと思えます。今年度もよろしくお願ひします。

〈れんりの子の給食の献立は、こんなことを考えて作成しています〉

栄養面について

栄養ソフトを使い、全園児の身長、体重から必要な栄養量を計算し、食事摂取基準を満たした献立、1日の栄養価の45~50%程度を給食で摂取できるようにしています。残りの栄養はご家庭の朝食や夕食で摂るようにしてください。

給食の提供について

提供する前に必ず職員が食前検食を行い、異常や問題がないかの確認をしています。

給食の展示

その日の給食、おやつは玄関に展示してあります。降園の際にお子様と一緒に是非ご覧ください。幼児可食量を展示しています。

調理について

焼いたり、蒸したり、煮たり、揚げたりなど毎日変化をもたせた調理方法にしています。もちろん五味にも気を配りながら見た目にもきれいな彩りを心がけています。また、子ども達が食べやすいように個々の成長に合わせて大きさ、硬さ、テクスチャー等に気を配りながら、うす味でうま味を生かすようにしています。

生食用の野菜、フルーツは全て殺菌後十分すすいで提供、加熱調理に関しては中心部が85℃以上加熱されていることを確認しています。(厚生労働省『大量調理施設衛生管理マニュアル』に基づく)

日々の給食はもちろんのこと、1年を通して行事食を取り入れたり、月に1度の『連理の木の下で』グループの農産品加工工場Stellaのスペシャルおやつを提供したりと毎日が楽しくなる給食の献立になっています。れんらくアプリで毎月、献立表を配信しています。「何が美味しかった？」「明日は何かな？」ご家族でお楽しみくださいね。

栄養士

Stellaひな祭りケーキ

