



令和4年1月28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。

2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

大きな連理の木の葉もすべて落ち、芝生は茶色になり、ブルーベリーの木は少しだけ赤い葉を残した状態…畑には霜柱が立ち、ミツバチの水飲み場は凍り、時より時雨や雪が舞う…連理農園は冬本番を迎えています。「寒い、寒い」と言いながらも子ども達はやはり、農園が好きです。農作業以外にも、水を入れた入れ物をどこに置けば凍るかな？と実験したり、農園のじいじが凍っていないか心配で助けに行ったりと毎日、出掛けていきます。1月14日は農園にも雪が降り、農園は銀世界になりました。寒さも忘れ、雪だるまを作ったり、雪合戦をしたり、朝から大盛り上がりでした。今日も、厚い氷を作ってスケートをするんだと、大きな入れ物に水をはっていました。

厳しい寒さの中、野菜たちも頑張っています。えんどう豆やそら豆の芽を守るため、防寒のための藁を増やして強化しました。玉ねぎの苗が寒さに耐えられるように栄養もあげました。麦の芽が大きくなるように邪魔な草を取っています。雪が降っていても風が冷たくても給食で使う野菜を収穫して、台所に届けています。野菜たちが頑張っているから、子ども達も頑張れます。子ども達が頑張っているから、職員も農園のじいじたちも頑張れます。みんなのおかげで野菜ができます。その野菜を食べれば、みんな元気に頑張れます…まさに好循環です。



11月に農園での子ども達の活動や職員の奮闘ぶりを文章にしてNPO法人 幼年教育・子育て支援推進機構主催の食育コンテストに応募しました。子ども達のわくわく、どきどきが審査員に伝わり、**優秀賞**をいただきました。2月には賞状と副賞が送られ、来年度には「食育」という本に載せていただけるそうです。これを励みに今度も食農活動を楽しんでいきたいと思えます。保護者の皆様のご理解、ご協力に感謝いたします。応募した文章は玄関に置いておくので、お時間のある時にご覧ください。

農園係

台所より

節分がやってきます。節分とは文字通り（季節）の分かれ目、昔は立夏、立秋、立冬それぞれの前日のことを節分と言っていましたが、現在では立春（2月4日頃）の前日を節分と言っています。節分に行く豆まきは季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式のことです。

節分の際に撒く豆は『福豆』といって、煎った大豆を用いられることが多いです。昔から穀物には霊力が宿ると考えられ、福豆は邪鬼を払うと言われてきました。豆を自分の年の数だけ食べるとその年は病気をせず、無事に過ごせるとも言われています。遠州では福豆と一緒にお菓子を撒く風習もあるようで、私の子どもの頃（50年ほど前）には、ご近所を回り「鬼は外！福は内！」と豆まきをして、持参した袋いっぱい豆やお菓子をいただいたものです。今年はいれんりの子ども達が、鬼退治にレストランLENR Iやハックベリーなど農園中を回る計画があり、楽しみにしているようです。

豆まきをされるご家庭も多いと思いますが、お子様のお豆の誤飲には十分気をつけてください。

さて、ここで、大豆の栄養パワーについてお話ししましょう。

日本では、大豆をうまく食生活に取り入れ現在の長寿につながっていると考えられています。大豆（乾燥）の約30%はたんぱく質です。大豆のたんぱく質は必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、血中コレステロールの低下作用、肥満改善の効果などの生理機能があります。大豆にはたんぱく質以外にも、脂質、炭水化物（食物繊維）、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれています。一方、コレステロールを全く含まない優れたものでもあります。また、たんぱく質は人間の体重の約16%を占めていて、人間の筋肉や内臓などの体の組織を作っている成分であり、生命維持に不可欠で重要な栄養素となります。一般的に動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を比較した場合、植物性たんぱく質の方が栄養価が劣るのですが、大豆の植物性たんぱく質は肉、魚、卵に匹敵する量の良質なたんぱく質が含まれています。まさに大豆は『畑の肉』、成長期の子どもには大切な栄養素です。

行事をさらに楽しめるように台所でも、行事に合わせて行事食を作って提供しています。2月3日の給食では『鬼バーグ』が登場！鬼の顔はハンバーグ、角はとんがりコーン…。おやつには『恵方巻』を提供。園では、海苔で喉を詰まらせないように乳児用にはきざみ海苔を使用するなどの工夫をします。恵方とは、その年の運のよい方角のことです。太巻き寿司を恵方に向かって願い事をしながら無言で丸かじりする風習で関西を中心に流行してきたと言われていました。巻き寿司には「福を呼び込む」、丸ごと食べるのは「縁を切らない」という願いも込められています。今年の恵方は『北北西』です。

行事食は、行事を五感で感じられる大切な食事です。

栄養士

