



令和4年2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んでいきます。

3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やろうとし、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



食育コンテストで優秀賞をいただきました！

大型かるたで楽しく食育♪

こどものうえんより



農業を振り返り、この一年間で子ども達と一緒に関わった野菜や果物を挙げてみます。
 グリーンピース・スナップエンドウ・そら豆・筍・梅・ふき・らっきょう・じゃがいも・玉ねぎ・びわ
 ・プラム・ブルーベリー・きゅうり・なす・トマト・ピーマン・オクラ・いんげん・スイカ・枝豆・さ
 といも・麦・コールラビ・ラディッシュ・豆苗・モロヘイヤ・にら・ねぎ・さつまいも・大根・人参
 ・黒米・落花生・みかん・カボス・レモン・キンカン・カリフラワー・ブロッコリー・白菜・キャベツ
 全部で41種類！いろいろな野菜や果物を食べました。木からもいでそのまま食べる、採りたてをすぐに
 茹でて食べる、そのまま食べる、お塩をつけて食べる、おかか醤油で食べる、ジュースにして飲む…れんりの子は本物の美味しさ
 がわかる子に成長しています。そして、この1年で野菜や果物ができるまでにたくさんの仕事があることを知りました。

1月に麦踏みをしました。出た芽を何のために踏みつけるか、ご存知ですか？畑に霜柱ができたときに、
 霜で土が盛り上がり、根を傷めてしまいます。それから、踏まれることで、茎がたくさん分かれたり、根
 が強くなって、春になるとぐんぐん育つのです。せっかく出た芽を踏むのは抵抗があったようですが、そ
 の話を伝え、カニさん歩きでの踏み方を教えると一生懸命に踏み始めました。2月にも同じことをするこ
 とも伝えておきました。2月のある日、子ども達から「しもばしらがたってる！むきふみ、しなきゃ！」
 と、自主的に、しかもしっかりカニさん歩き！経験を自分のものにしている子ども達は素晴らしい！氷の
 冷たさ、火の熱さや温かさ農園からしっかり学んだ冬でした。 農園係



台所より

先日は『食に関するアンケート』にご協力いただき、ありがとうございました。アンケートの集計結果につきましては「食農だより別紙」をご覧ください。

お忙しい中、真剣に質問に向き合ってくださいました。

Q1.2では朝食を食べているお子様が「毎日」が100%！これは本当に素晴らしい！朝食は一日の活動の元気の源です。

だから、れんりの子はみんな朝からパワフルなのだと改めて感心しています。

朝食の内容も

- ①ごはん、パンなどの炭水化物
- ②納豆（大豆製品）、魚、肉、卵などのたんぱく質
- ③牛乳、ヨーグルト、チーズなどのカルシウム（ミネラル）
- ④野菜、果物などのビタミン類

この4つのグループをバランスよく食べていたご家庭が多かったです。

Q3～6では、ほとんどの保護者の方がお子様と食事を一緒に食べているということで安心しました。食卓はコミュニケーションの場です。

- ・食を通して家族の絆が深まります
 - ・楽しく食べることで会話が弾み、ご飯がより美味しく感じられます
 - ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつやお箸の使い方などのマナーを自然と伝えられます
 - ・よく噛んで食べること、一口の量など、食べ方を見せることができます
- 大人がモグモグ、カミカミなどしっかり「かむ」ことをしてみせてあげてください。よく噛むことは、「味覚の発達」「消化を助ける」「脳の働きが活発になる」「食べすぎ防止」といいことだらけです。

Q9.10の行事食についての回答から、多くのご家庭が行事食を作っていることがわかりました。子ども達は行事食が大好きです。行事には行事食がつきもので、園でもいろいろな行事食を提供していますが、アンケートでご家庭でも作ってくださることがわかり嬉しく思います。行事食といっても、お粥にほうれん草と大根を入れて七草粥風にしたたり、玉子焼きときゅうりの千切り、カニかまぼこをトッピングしてひな祭りちらし寿司にしたたりして難しく考えず、食をきっかけにお子様と行事を楽しんでくださいな。



近年、食育が益々見直されており、保護者の皆様もお子様の食生活には十分気をつけていらっしゃる事が伺えました。アンケートの結果を踏まえ、園では今後もご家庭と連携を取りながら、安全で安心な給食の提供に努め、お子様の健やかな成長を見守っていきたいと思います。貴重なご意見ありがとうございました。

※Q1～のすべての回答集計を円グラフにまとめました。別紙をご参照ください。

栄養士