

5月



食農だより

れんりの子 No.2

令和4年4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んでいきます。

毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組めます！

- 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

5月のねらい



鉄ちゃん、
グリンピースを守れ！

こどものうえんより

昨年度1年間の食農の歩みを新年度に入ってやっとまとめることができました。玄関に掲示してありますのでご覧ください。昨年の4月は筍の皮むきから始まり、ふきの筋取りやスナックエンドウの収穫をしていました。今年度も筍の皮むきから始まり、今はスナックエンドウの収穫を楽しんでいます。開園2年目を迎え、こうして繰り返されるんだなあ〜と実感しています。昨年度も経験している子はやはり手際よく、こなしていきます。今年度に初めて体験する子はやりたい気持ちが全面に出ていてやる気が伝わってきます。経験して自信がついている、経験できることにわくわくする、どちらも、とっても大切なことで、まさに食農保育のねらいです！

グリンピースが食い荒らされている！誰だ！きっと意地悪カラスだ！どうするかかしを作らなきゃ！鳥よけさん！これも昨年度の経験からの発想です。グリンピース畑に鳥よけさん2号が設置されました。鉄のように強いのかかしになってと名前は鉄ちゃん！これで意地悪カラスも近寄らないかしら？！がんばれ！鉄ちゃん！（農園のじいじ、「かかしじゃあカラスは逃げん！」と防鳥ネットを作ってくれました。）



テレビのCMでもやっているハウス食品グループの「はじめてクッキング」に応募してみたところ、なんと当選しました！！いただいたカレーは各ご家庭に1箱、配布いたします。もちろん園でも感染症対策をしっかりと行ったうえでカレー作りにチャレンジします。玉ねぎとじゃがいもの収穫ができる6月上旬を予定しています。

食農係

台所より

入園、進級から1ヶ月が過ぎ新しい生活にも少しずつ慣れてきた子ども達。給食を通じて食事は楽しいものであり、今、食べた給食が30分後には体の一部になっているという大切さや、体にも心にも美味しいものであることを伝えたいと思っています。この時期になると少し疲れも出てきます。春バテで体調も崩しやすくなるのでご家庭でも「はやね・はやおき・あさごはん」をしっかり習慣づけましょう。



4月号の『食農だより・台所より』でもお知らせしたように、子どもたちに必要な栄養量のおおよそ45%は給食で賄っていますが、残りの55%はご家庭での朝ごはん、夕ごはんを摂取するようにしてください。昨年の年度末のアンケート結果で全園児のご家庭で朝ごはんを食べていることがわかりました。これは素晴らしいことです。朝ごはんを食べると脳や内臓にエネルギーが供給され、体温が上がります。人間は寝ている間が一番長い絶食時間です。睡眠中も新陳代謝が盛んでエネルギーを消費しているので、目が覚めたとき体はガス欠状態で体温も下がっています。朝ごはんを食べることにより頭がはっきりして活動的になります。また、脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。他の栄養素を摂取しても脳の栄養源にはなりません。ブドウ糖をつくる食べ物はご飯やパンなどの炭水化物です。もちろん、たんぱく質もミネラル・ビタミンも大切ですので朝からしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べると腸が刺激されて排便を促し便秘を予防することもできます。朝うんちもとっても大事です。

「はやね・はやおき・あさごはん・あさうんち・げんきに登園！」ですね。

5歳児までにこの習慣をつけておけば、小学校に行っても何の心配もいりません。

さあ、昨年度と同様、今年度も朝ごはん摂取率100%を目指しましょう。栄養士

