



令和4年5月30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。



## 6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



## こどものうえんより

入園して2年目を迎えた子ども達！

昨年度に体験したことを覚えていて、昨年よりも丁寧に早く農作業や調理ができるようになっていきます。

「くさはこうやってぬくとねっこまでぬけるよ」「きゅうりのなえはすぐにのどがかわいちゃうからおみずをたっぷりあげて」「そらまめしたむいてるから もうとっていいね」昨年度、つきのこやかぜのこさんに職員が伝えた内容です。それを今年度はかぜのこやもりのこさんが、小さい学年の子ども達に伝えています。職員は保育のプロですが、野菜を育てるのは素人で農園のじいじに教えてもらいながら栽培しています。おばあちゃんからお母さんへ、お母さんから子どもへ…まさに農園で伝統的な好循環が起きているのだと感じています。

5月はそら豆などの豆類がたくさん収穫できました。昨年度まで食べる専門だったのはなのこさんも、今年度はほしこのさんになって豆むきに参加。昨年度は恐る恐る豆むきをしていたほしのこさんは、にじのこさんになって農家のプロの手つきと段取りで素早く作業しています。今年度のつきのこ、かぜのこ、もりのこさんは、豆類の収穫のタイミングを知っていて、食べ頃がわかっています。実体験は大切ですね。しっかり身につけていきます。たくさん収穫できた野菜は給食にも頻繁に使われますし、子ども達も自分達で調理して食べています。それでもまだ、収穫できる野菜は玄関で無人販売をしています。「スーパーで買った野菜は食べないけど、園の野菜は食べてくれます。」「今まで嫌いで食べなかったのに、今では一人で抱えて食べるほど大好きになったみたい！」「私自身、野菜の美味しさを保育園で教えてもらった感じ！」と保護者の方から無人販売を通じて嬉しい言葉をいただいています。農園からご家庭の食卓に食育が発信できていることを嬉しく思っています。無人販売での収入は今年度も子ども達へのクリスマスプレゼント購入にあてる予定です。

## 台所より

今年も梅雨の季節がやってきました。

この時期は雨がずっと肌寒く、晴ると蒸し暑くなり体調を崩しがちです。規則正しい食生活をして丈夫な体をつくっておくことも大切です。

《食中毒に注意》食中毒は一般的に6～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。台所での給食も安全に十分配慮して調理を行っています。また、食中毒というと、レストランやホテルなどの飲食店での食事が原因だと思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人数が1～2名のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで食中毒とは気づかず重症になったりします。予防が大事です！

『食中毒予防の3原則』①菌をつけない(正しい手洗い、二次汚染予防、衛生的な保管)②菌を増やさない(迅速な調理、速やかに提供、適切な温度と管理)③菌をやっつける(加熱によって死滅させる)

《歯と口の健康週間》(令和4年6月4日～10日)歯の健康や歯磨きの大切さなど歯や口の中の健康を見直す1週間です。人生100年 自分の歯でしっかり噛んで一生美味しいものを食べましょうね。

『噛む力を育てるポイント』

①食材を選ぶポイント(食物繊維の多い食材→野菜類、きのこ類、豆類など、歯ごたえのある食材→レンコン、ごぼう、りんごなど)

②調理のポイント(大きめに切る、加熱時間を短めにして触感を残す)

③食べる時のポイント(食事の時間は余裕をもってとる、

水などの飲み物で食事を流し込まない)毎日の食事を通して噛む力をつけることが大切です。



台所スタッフです！