



令和4年6月29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。

7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

趣味で野菜の栽培をしているという保護者の方からトウモロコシの苗をいただきました。なんとか成功させたいと子ども達と毎日草とりや水やりに励んでいると、トウモロコシの小さな苗はぐんぐん大きくなって受粉をし実をつけ始めました。ところがある日、いつものように畑に出かけると何と！何者かにトウモロコシがカジられているではありませんかっ！下からは狸、上からはカラスと敵はいろんな方向から攻撃してきます。そこでトウモロコシをネットで保護することに。子ども達も「えんちょうせんせい、そこもって」「あきこさん、もっとひっぱって！たぬきがはいちゃう」とネット張りに力が入ります。ネットのおかげでトウモロコシは無事収穫！甘くて美味しいトウモロコシがたくさん収穫でき、みんなでいただきました。第二弾のトウモロコシ畑もスイカ畑もネットのお家を作りました。

6月に作った梅ジュースは収穫した麦の茎ストローで飲んでいきます。梅漬けは本漬けをしました。昨年と同じことをしているようで、実は違って、作業に関わる子どもも違うし、目の付け所も違って、新たな発見や感動が毎日です。食農係



食育

6月28日に浜松市の歯科衛生士さんの指導のもと『口を育む教室』を開きました。テーマは「自分の一口サイズを知る」です。一度にたくさん入れてしまうと喉に詰まってしまうたり、味わうことに欠けてしまったり、噛み砕くことも困難だったりします。なかなか難しい課題ですが、ご家庭でも「一口」を意識して食卓を囲んでみてください。また、そのテーマに合わせて「よく噛むこと」「好き嫌いしないで食べること」をエプロンシアターを通して伝えました。衛生・安全係

台所より

本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。暑い日が続くと食欲が落ちたり、冷たい飲み物を摂取しがちになったりします。これは暑さの影響によって消化器官の動きが弱まるからです。毎日の食事の内容を工夫したり、お茶や水で水分補給をしたりして夏を乗り切りましょう。

《水分の役割》

水分は体内でさまざまな役割をしています。体温調節をしたり、筋肉を動かしたり、また血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を対外に出すなどの重要な役割を担っています。

《水分摂取のポイント》

こまめに：「喉が渴いた」と感じた時にはすでに体は水分不足状態です。喉が渴く前にこまめに水分補給を行いましょう。適温で少しずつ：冷たすぎると内臓も冷え、夏バテの原因にもなります。常温か少し冷たいくらいがいいですね。また一度にたくさん摂取してもうまく吸収できないので少量ずつ摂るようにしましょう。ミネラル補給も忘れずに：汗をたくさんかくことで水分と一緒にミネラルも失われ疲れやだるさの原因になります。適度な塩分も忘れずに！

七夕にそうめん

七夕というと織姫と彦星が一年に一度、天の川を挟んで会えるというロマンティックな説話が思い浮かびますね。中国では、昔7日に索餅(縄のように2本合わせて作ったお菓子で麦なわとも呼ばれる)を食べる習慣があったそうです。それは後のそうめんの原型であったと言われています。給食でも「七夕お星さまそうめん」を出します。栄養士

