



令和4年7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。

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

8月のねらい



こどものうえんより

毎月、年齢と成長に合わせたねらいを立てて食育に取り組んでいますが、じっくり読んでいただいているでしょうか？0.1歳児のお腹がすき食事を喜んで食べ…とありますが、これが当たり前のように当たり前ではないのです。れんりの子では登園してから給食までの時間、戸外遊びを中心に思いきり遊び、農園で野菜などの食材に触れられる環境を作っています。思う存分に体を動かし、頭を使っていればお腹もすきます。自分達が育てた野菜が給食に出れば食べる意欲も出ます。お腹がすいていないのに「食べなさい！」と言われても食べられませんよね。お腹がすくリズムはとっても大切なのです。年齢が上がれば、ねらいも変わってきます。食事を楽しく取ることや食事のマナーに関心をもつことなどがねらいとなってきます。コロナ感染予防のため、『黙食』が推進されていますが、友だちや先生達とお話しもしないで楽しくない食事をして育つ子ども達はどんな大人になるのか…と心配になります。(※れんりの子は、少人数ですので楽しく食べています！)ご家庭では、食卓を囲み今日の出来事を話しながら楽しい食事をしてください。そして、食事のマナーも伝えていきましょう。園では食前食後の挨拶をきちんとする、茶碗(汁椀)を手で持って食べる、こぼさないように気をつけて食べる、こぼしたら自分で拾う、食後は口の周りをきれいにする、口の中に食べ物が入っているときにお話をしないなどを伝えています。

今年も大きいスイカが収穫できました。みんなで収穫を喜び、スイカ割りを楽しみました。子ども達だけでは割れなかったのでパティシエさんや農園のじいじ達も呼んで大盛り上がりでした。井戸水で冷やしたスイカは格別に美味しかったです。

台所より

連日、暑い日が続いています。この暑い夏を乗り切る秘訣は「よく食べ」「よく遊び」「よく眠る」ことです。暑さで食欲は落ちると思いますが三食をしっかり食べて体力をつけて、この夏を乗り切りましょうね。

今年もこどものうえんの野菜がたくさん収穫されています。子ども達は毎朝、誇らしげに野菜を配達してくれています。8月31日は『野菜の日』です。野菜の良さを見直してほしい、野菜をもっと食べてほしい、という想いで『や(8)さ(3)1(1)』のゴロ合わせから食料品流通改善協会や全国青果物商業協同組合連合会など9団体が昭和58年(1983年)に制定した記念日です。成人1日の野菜摂取目標量は350g、1~2歳は210gは3~5歳は240gとされています。野菜の重量の目安ですが、きゅうり1本80~100g、なす1本100g、トマト1個100~150g、ミニトマト10~15g、キャベツ1枚(大)60g、にんじん(中)200~250g等です。あくまでも目標量ですが意識して摂取に心が掛けましょう。野菜はカリウム、食物繊維、ビタミンA・C・E、葉酸などの栄養成分を多く含んでいます。

れんりの子の台所で作る汁物やスープはいつも野菜がいっぱい、具たくさんです。汁物もスープも新鮮野菜をいっぱい入れることで料理の一品として提供しています。ご家庭でも朝の味噌汁、夕食のスープ、サラダで野菜をたっぷり食べてください。今月は野菜を使った人気メニューを掲載します(別紙) 栄養士

SDGs

台所の調理の際に出た野菜の切りくずをまとめて、畑に置いてあるコンポストに入れていきます。コンポストの中で野菜の切りくずは肥料へと姿を変え、次の野菜の栄養となります。