



令和4年9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みます！

### 10月のねらい

- 0歳児：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心をもち、食具を使って食べる
- 2歳児：友達と楽しく食事ができる
- 3歳児：できるだけ多くの食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や動きを知る
- 5歳児：食事の準備から後片付けまで自分から関わり、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする

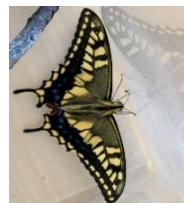


### こどものうえんより

連理農園もこどものうえんも無農薬で栽培しています。なので当然のように虫との闘いです。育てているミツバチを守るためにクモの巣取りをしたり、果樹に潜むカミキリムシを捕まえたりと子ども達と日々、大奮闘。

9月、人参に青虫を発見！人参の葉がたくさん食べられていました。「このあおむし、なにになるのかな？」「しらべてみる！」図鑑で調べても見つからない。そこでSくんが「そうだ！にんじんのほんで、がいちゅうをしらべてみよう。」すると人参の本に『害虫』の欄があり、そこにはしっかり載っていました。「このあおむし、キアゲハのようちゅうだって！」わかった時点でまた図鑑に戻り、キアゲハの習性などを調べていました。素晴らしい！！常に図鑑や本を見ているので、『見方』がわかっているのです。これぞ、生きていく力！だと関心しました。子ども達と相談して、捕まえたキアゲハの幼虫を観察ケースで育てることにしました。キアゲハの観察絵本もあったので、その絵本と見比べながらの観察が始まりました。興味をもったのは子ども達だけではありません。職員もそして保護者の方も玄関に置いた観察ケースを毎日、覗き込み、幼虫の観察をしていました。ある日のこと「ちょうちょうになってる！キアゲハになった！」「ほんとだ！」幼虫が本に描かれている絵の通りに成長していく様は感動でした。

「逃がしてあげようか。」みんなで、観察ケースの蓋を開けて「バイバイ、そらにとんでけ！」キアゲハは「ありがとう」と言うように子ども達の頭上を3回、回って空に飛んで行きました。害虫と楽しく過ごした数日間でした。（食農係）



### 台所より

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。食事に旬の食材を取り入れ、美味しく楽しい時間を過ごしましょう。

『旬』とは、食材が一番美味しく食べられて、栄養もたっぷりの時期。『旬の食材』とはその時期に採れる野菜や果物、その時期に捕れる魚（ハウス栽培や外国からの輸入の食材ではない）のこと。旬の食材は良いことだらけ！まずは、栄養価が高く香りやうま味が豊富なのでうす味でもおいしく味わえます。そして、旬の食材は大量に市場に出回るので安く手に入りやすいのです。しかも、日本には四季があり、季節ごとに変わる日本ならではの楽しみも味わえます。今が旬の食材としては、里芋、さつまいも、栗、きのこ、柿、サバ、サンマなどです。新米の季節もやってきました。秋に収穫してその年の12月31日までに精米されたものが新米とされています。お米には、身体を動かすためのエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。白米だけでも栄養はありますが、大切なのは他の食材と組み合わせた食事によって栄養バランスを摂ることです。『米』という漢字は『八十八』という文字から作られたと言われていて、お米ができるまでには88回もの手間がかかるという意味です。今は機械などがあるので米作りも昔に比べれば早く楽にできるようになりました。それでも稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんのお手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米です。大事に食べましょうね。給食でもこの時期に、具材を自分で選んで（3歳児以上）新米でにぎる『お楽しみおにぎり』をおやつとして提供します。れんりの子の台所には毎日、こどものうえんから旬の食材が届けられます。れんりの子の子ども達はいつも旬の食材を食べている元気な子です！さて、今日の給食やおやつでどんな旬に会えるかな。（栄養士）

