



令和4年11月29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。



「鯉節がダンスしてるね」  
和食の日の体験より

## 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：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、食材に関心を持ち、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働きを知る
- 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

## 12月のねらい

## こどものうえんより

夏野菜も終わりました。秋に入ると米、さつまいも、里芋、大豆、かぼちゃの収穫をし、現在は必要に応じて大根、ほうれん草、葉ネギの収穫をしています。嬉しかったのは、枝豆は失敗したけれど大豆は収穫できたこと、今年初めて挑戦したほうれん草が立派に育ったこと。子ども達もそのことを実感しているようで、自分で育てた野菜が成功し、こんなにも嬉しそうに収穫する園児を見るのは、長くこの道で働いてきましたが初めてでした。(笑)さつまいもは、給食ではもちろんのこと、みんなで焼き芋パーティーをしていただきました。来月には干し芋作りをします。大豆は冬に味噌作りにチャレンジする予定。小麦は石臼で小麦粉にして昨年度はピザを作りましたが、今年度はうどん？パン？子ども達と相談して決めます。大根も給食でおでんやお味噌汁、すいとんと美味しくいただいておりますが、切干し大根も作る予定です。育てた野菜を自分たちで調理、加工していただく贅沢な体験をたくさんしています。



11月24日の和食の日は『出汁』の体験をしました。鯉節と昆布の出汁です。鯉節を見るのが初めてという子がほとんど。「木？」「棒みたい！」削り器でかいていく、いい香り「いい匂い！」「鯉節の匂い！」さあ、『出汁』取りです。「お湯が茶色になってきた。」「お味噌汁の匂いしてきた。」今度は味見です。「魚の味？」「カツオの味する。」「美味しい。」次は昆布。「わかめ、みたい。」「お水がとろーんとしてきた」味は「う～ん…」少し難しい大人の味だったようです。最後には、出汁を取った後の削り節と昆布の出がらしをお醤油で軽く煮て食べました。「美味しいね。」「鯉節ってすごいね。」



食農係

## 台所より

今年も残すところ1ヵ月となりました。

3度の食事に気を配りながら生活リズムを整え、寒い冬を乗り越えましょう。冬野菜には体を温めたり、免疫力を高めてくれる効果が期待できます。特に根菜類は土の中に植っている野菜の根の部分を食べるもので大根、レンコン、ゴボウ、人参などがそれです。地面からの多くの栄養を貯蓄して育ちます。だから、栄養がいっぱいなんです。台所でもこどものうえんで収穫した大根などを、無駄なく美味しく調理しています。

今年の冬至は12月22日です。日本では、冬至の日に、「かぼちゃを食べると風邪を引かない」と言われていて、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。冷蔵庫のない時代は野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯も血行が促進されて体が温まります。こうした素晴らしい知恵を子ども達に伝えていきたいですね。冬至の当日、給食で『かぼちゃ豆乳スープ』を提供しますね。※冬至に『ん』のつく食べ物を食べると幸運を呼び込めるそうですよ。

《家庭における共食（みんなで一緒に食べよう）》

共に食べると書いて『きょうしょく』と読みます。食事を誰かと共にすることでより楽しい時間を過ごすことができるという意味です。家族とのコミュニケーションなしで一人で食事を摂るいわゆる『孤食』が依然として問題視されているところにコロナで『黙食』。子どもには豊かな人間性を育むために『共食』が必要です。子どもにだけ食事を与えてお家の人だけが別のことをしていたら、それも『孤食』になります。仕事でお疲れの所に食事の支度などの家事で大変な毎日だと思いますが、食事の時間だけはゆっくり席につき、家族で食卓を囲み同じものを食べ「美味しいね」って会話を楽しんでください。

栄養士