



令和4年10月28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。



### 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

### 11月のねらい



### こどものうえんより

夏には、なす、ピーマン、きゅうり、オクラ、麦、すいか、ブルーベリー、いちじくがたくさん収穫できました。今年も子ども達はよく食べました！！秋にはにんじん、里芋、さつまいも、かぼちゃ、黒米、みかん、柿が収穫できています。保育園の無人販売所で毎回、購入して下さっている保護者の方は、その野菜をきちんと調理して子どもに食べさせて下さっていて、翌日、その子が必ず「きのうのよるねえ、ピーマン、シーチキンといためてたべた！」などと報告をしてくれます。また、にんじんをお土産に持たせた日にインスタ投稿のコメントを読んで下さった保護者の方は「にんじんの葉っぱって、天ぷらがいいんですか？」と声をかけて下さって、翌日「にんじんの葉っぱを天ぷらにしてみたけど、サクサクしてて美味しいもんだから、子どもがよく食べました。」と報告してくれました。中には「にんじんの葉っぱをふりかけにすると美味しいですよ。」とスマホで撮影したふりかけを見せてレシピを教えてくださいました保護者の方もいます。保育園の畑で収穫できたものは、子ども達にとっても保護者にとっても特別感があるようで、収穫した野菜や果物を大切に扱い、食べてくれています。それに、どうやら苦手な野菜も美味しくする魔法がかかっているようです。

親子、園とご家庭がこうして食農活動を通じ、コミュニケーションがとれている、なんてステキなことでしょう。収穫した野菜や果物をお土産に持ち帰った時は、収穫した時の様子などの話を聞きながら、一緒に調理して食べてもらえると私達も励みになります。掘ったさつまいももお土産に持ち帰りましたが、ご家庭では、どんな風に食べるのでしょうか？園では給食で蒸し芋や大学芋に、園では焼き芋や干し芋に、子どもクッキングで何にするかは相談中だそうです。食べることって楽しいですね。

11月24日はかつお節って何んでできるの？「うま味」って何？を削り器を使って体験する予定です（3,4,5歳児対象）。

食農係



### 台所より

11月24日は『和食の日』（いいにほんしょく）です。本格的にやってくる冬に備えてバランスのとれた食事で寒さに負けない体を作りましょう。台所では心も体もほっとするような給食を提供していきます。

#### ★味について

『味の基本は五味』

五味とは味の基本となるもので「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」5つで構成されています。ちなみに「辛味」は味覚ではなく痛覚や温覚で認識されるものです。五味は大きく2つに分かれます。

- ①体に必要なものを教えてくれる味（本能的に好む味）  
 ・甘味：エネルギー源・塩味：ミネラル・うま味：たんぱく質  
 ②体に危険なものを教えてくれる味（本能的に避ける味）  
 ・酸味：腐敗した食物・苦味：毒物の可能性

①②を見ると子どもが好きな味、嫌がる味に納得ですね。

『味覚の発達』 私達の舌には食べ物の味を受け止める味蕾という器官があります。その機能は生まれた時が最も敏感で、乳児期が約1万個、加齢と共に減少し成人になると7500個ほどになると言われています。また味覚の発達のピークは3～4歳だと考えられています。10歳までの記憶がその後の味覚の基礎になるとも言われています。子どものうちにたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達と繋がります。

和食の基本は「だし」！台所では毎回、うま味を活用してかつお節や昆布から出汁をとっています。これからも栄養を考え、さまざまな食材を提供し、味覚を育て、食事が楽しくなるようにサポートしていきます！

栄養士

