



令和4年12月28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。

## 1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：食べ物に興味をもち、よく噛んで食べる
- 1歳児：挨拶や手洗いを保育者と一緒にやろうとし、食べることに意欲をもつ
- 2歳児：食事の際に必要な習慣や態度を知る
- 3歳児：いろいろな料理に出会い、様々な文化に気づく
- 4歳児：いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく
- 5歳児：日本の行事に関する食文化に触れ、郷土への親しみをもつ



## こどものうえんより

こどものうえんに冬が訪れました。12月19日は初氷が張りました。日に日に寒くなってきて、畑には霜柱が立ち、子ども達は口から煙が出せるようになったと喜んでます。そんな中、カボスシロップ、干し芋、切干し大根を作ったり、スティックセニョールやほうれん草を茹でたりして冬の味覚を楽しんでいます。カボスシロップはホットカボスジュースにしてみました。体がポカポカするし、ビタミンも摂れて大人気でした。干し芋にする前の蒸かし芋と欲しい芋の食べ比べでは、硬さや味の違いを感じていました。切干し大根はそのままを食してみても甘さにびっくり！スティックセニョールの茎やほうれん草の根っここの美味しさにも気づき、益々野菜が好きになったようです。

いつもは外での活動が多いのですが、風の冷たい日には部屋での楽しい農作業があります。小麦粉作りもそのひとつです。石臼で小麦をひいて小麦粉を作っています。子ども一人で回すのは大変なので、3,4人一組になって回しています。わいわいと楽しく作業しているのですが、しりとりゲームをしながらやっているチームは言葉が見つからないと手が止まってしまうのでなかなか作業が進みません。(笑)でも、「うどんをつくりたい」などと目標を決めてコツコツやっているようです。蜂のむだ巣を利用してクリスマスキャンドル作りもしました。昨年度の反省をもとに行い、今年は何とか灯が灯りました。こうして、子ども達と食農を楽しめるのも、自然の恵みのおかげと感謝です。食農係



## 台所より

1月はおせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きのおしるこ等、日本ならではの行事があり、それに伴った行事食がたくさん楽しめる月ですね。食農だより今月号のNo.2にも記載しましたが、園でも美味しく楽しい行事食を提供し、子ども達に日本の食文化を伝えていきます。

《栄養バランスのよい「まごわやさしい」食材を取り入れた おせち料理》

- ま：豆類（たんぱく質、ビタミン、食物繊維などが豊富）
- ご：ごま（たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルなどが豊富）
- わ：わかめ（海藻類）：（たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富）
- や：野菜類（ビタミン、ミネラルが豊富）
- さ：魚類（たんぱく質、鉄分が豊富）
- し：しいたけ（きのこ類）（ビタミンや食物繊維が豊富）
- い：いも類（炭水化物、ビタミンC、食物繊維が豊富）

「まごわやさしい」は栄養バランスのよい献立を作る時に取り入れたい食材の頭文字を取った言葉です。おせち料理は「まごわやさしい」の食材がふんだんに盛り込まれたバランスのよい健康食なのです。黒豆、田作り、紅白なます、昆布巻、かまぼこ、数の子などがその食材になります。

12月号で『共食』と『孤食』についてお伝えしましたが、年末年始を迎え家族で食卓を囲む機会が多くなるタイミングで『共食のメリット』をお伝えします。①偏食の防止 ②食の知識や興味を増やす ③食事のマナーを身につける ④食習慣や食行動を身につける ⑤コミュニケーション力を育む

お正月は食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣や、食べ物、食文化を大事にする気づきなど、子どもに伝える良い機会になります。是非、家族そろって食卓を囲んでください。

私達台所スタッフは2023年も『食』を通して子ども達の健やかな成長の手助けをしてまいります。

栄養士

