



令和5年1月30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。

2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

年未年始にかけて日本の食文化に触れる機会が多くありました。

切干し大根や干し芋の保存食、お餅つき、おせち料理、七草がゆ、鏡開き、そして2月には節分の恵方巻や味噌作りがあります。日本には四季があり、その時期に収穫できる野菜や果物があります。食べたい野菜や果物が年中、手に入る現代とは違い、昔の人は収穫のない冬の食生活を工夫してきました。その工夫がしっかりと日本の食文化につながってきているのだと思います。切った大根や蒸かしたサツマイモを日に干しておくで保存食になるなんて、大豆を発酵させたらお味噌やお醤油になるなんて、誰が思いついたのでしょうか。昔の人の（あれ？どうしてこうなった？）（やってみよう！）と、まさに興味関心・探究心・考える力の賜物でしょう。

れんりの子も食農保育で多くの学びをしています。スーパーで買ってすぐ使える小麦粉も、麦が小麦粉になるまでにとってもたくさんの手間がかかることを学びました。11月に蒔いた麦の畑に水やりや草取りをし、冬の間、麦踏みをして丈夫に育て、春には鳥から守り、6月に収穫。収穫した麦を脱穀し、秋から冬にかけて石臼で小麦粉にする、ここでやっと「小麦粉で、なに作る？」となるのです。1年以上かけて作った小麦粉を使っただけの料理となれば、子ども達の希望が膨らみます。まずは鏡開きの際のお団子に使い、大根餅、ホットケーキ、うどん！図書館で『小麦粉の料理』の本を借りてきて見たり、iPadで調べたりと意欲満々。

周りの大人もわくわくします。そして、完成した料理の味も抜群に美味しいんです！

※小麦と大豆の種蒔きから加工までは玄関に掲示してあるので、ご覧ください。

子ども達の希望で育てた冬野菜（ブロッコリー・カリフラワー・スティックセニョール・白菜）も収穫できています。採れたて、茹でたての温野菜の優しい味に心も体も温まっています。



台所より

『こ食』 partⅢ

12月～1月にかけて『こ食』についてお伝えしていますが、『こ食』にはいろいろな『こ食』があることをご存知ですか？我が家は『こ食』をさせていないと思っていても、実はさせてしまっているかもしれません。

- 1) 孤食…子どもがひとりで食べる
- 2) 個食…一緒に食べていても、それぞれが別々のものを食べる
- 3) 子食…子ども達だけで食べる
- 4) 固食…いつも同じものばかり食べる
- 5) 粉食…麺類やパンなど粉もの(小麦粉等で作られた)ばかり食べる
- 6) 濃食…濃い味付けのものばかり食べる
- 7) 小食…食事の量が少ない

みんなで食べる共食で「おいしいね」の回数を増やしてくださいね。

2月3日は節分です

節分とは「季節を分ける」という意味で季節の変わり目のことです。季節の変わり目には邪気が入り込むと言われていて、悪いことをもたらすとされている邪気を鬼と例え、追い払い、良いものと呼び込むためのものを福と呼びます。節分では煎った大豆を使用し「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに鬼をやっつけています。無病息災を願って大豆を年齢の数だけ食べると良いといわれていますが、小さな子どもは、誤嚥や窒息のリスクがあるのでくれぐれも注意してください。大豆は良質な植物性たんぱく質を多く含んでいます。肉を食べる習慣のあまりなかった時代は大豆が重要なたんぱく源でしたが、そのままの豆では消化吸収が悪いので、さまざまな食品に加工されました。大豆から作られる食品はどんなようなものがあるか、考えてみましょう。

- ・絞る…大豆油
- ・蒸して発酵…納豆・味噌・醤油
- ・煮て絞る…豆乳・豆腐・高野(凍り)豆腐・焼き豆腐・厚揚げ・油あげ・湯葉・おから
- ・煎る…節分の豆・きな粉
- ・枝豆・大豆もやし

これら全ての原材料は大豆です。多くのプロセスを経て加工食品へ、給食でも大豆の加工食品を提供しています。

栄養士

