



令和5年2月27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：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

3月のねらい

こどものうえんより

こどものうえんも冬を迎え、風景も変わりました。野菜たちは、春のような穏やかさも、夏のような勢いも感じられません。でも、雪や霜、北風に負けない力強さが伝わってきます。野菜たちを守るために寒さよけの藁を掛けたり、支えのくい棒を立てたりと寒期中、子ども達も頑張ってきました。そのおかげで、毎日のようにブロッコリーやカリフラワー、スティックセニョールの収穫があり食べたり、販売したりできています。忍耐強い野菜たちを食べている子ども達は、きっと心身ともに強い子に育つでしょう。

冬の間は農作業が少ないのですがその分、今までに収穫した野菜を使った調理や加工を楽しむことができました。今年度は大根で大根餅や大根ステーキ、小麦粉でホットケーキやおしるこのお団子、うどん、白菜で漬物、レモンでレモンジュース、大豆でお味噌を作りました。私達も農業や料理の専門家ではない（保育士です）ので、子ども達と一緒に本やインターネットで調べながら挑戦しています。毎回、緊張しますがわくわくしています。もしかすると子ども達以上にわくわくしているかも？です。自分達で作ったものはまた特別美味しいのです。今年初の試みの大根餅はモチモチでびっくり！蕎麦のような色をした、きしめんのような太さのうどんは見事な歯ごたえでした。しかもめんつゆも自分達で昆布とかつお節を使って出汁をとって作ったので、これまた最高！半年後に食べれる味噌はどんな味かしら？加工して楽しむのは食べることだけではありません。いつか、綿花を紡いで糸にして布を織ったり、ブルーベリーで染め物をしたりできたらいいなと思っています。食農保育は楽しさ満載！

食農係



台所より

先日は『食に関するアンケート』にご協力いただき、ありがとうございました。

お忙しい中、下記のように真剣に質問に向き合ってくださいました。

Q1.2について：朝食を食べているお子様が「毎日」がほぼ100%！朝食を食べると心も身体も元気になりますね。

- 内容も
- ①炭水化物：ごはん（おにぎり）、パン、シリアル
 - ②たんぱく質：納豆（大豆製品）、魚、肉（加工品も含む）、卵
 - ③ミネラル(カルシウム)：牛乳、ヨーグルト、チーズ
 - ④ビタミン：野菜、果物

この4つをバランスよく入れ栄養を考慮して用意されたり、昨年よりも工夫されたりしているご家庭が多く見受けられました。

Q4について：決まった時間に食べているご家庭が100%！本当に素晴らしいです。食事のリズムが整っていると生活リズムも整ってきます。とても大切なことですね。

Q5.6について：大人がモグモグカミカミと「噛む」姿をよく見せてあげてください。しっかり噛むことで唾液が出ます。唾液には消化酵素が含まれていて消化の第一歩となります。

Q7.8について：ほとんどのお子様が給食を完食しています。残食はほとんどありません。自分達で育てた野菜に加え、みんなと一緒に食べることで楽しく、美味しく食べられます。ご家庭でも「美味しいね」の会話を弾ませながら食事をしましょう。

Q10.11について：行事食とは季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理ですが、難しく考えないでいつもの食事をひと工夫するだけで十分なんです。例えば、お子様の誕生日にカラフルなペーパーカップ（100均ショップ）に入れたリクエストおかずと、小鉢などで型をとったご飯を大きなお皿に盛りつける、これだけでも十分に特別感があります。更にペーパーナフキン、ランチョンマット、テーブルにお花などの演出も加わればスペシャル！ですね。また、今年度の節分給食のようにご飯の顔、髪の毛のカレー、角はとんがりコーン、目やまゆ、鼻はのり、口はケチャップ！お子様と一緒に鬼カレーに仕上げても楽しいですね。

私のコンセプトですが、園の給食はお仕事で忙しい保護者の方にとってレストラン、ファミレス、コンビニなどではなく家庭の延長の料理を安全、安心、栄養的に満足いくように、そして何よりも子ども達に喜んでもらえるよう、作っています。保育参加での給食体験での温かな感想をたくさんいただき台所のスタッフ一同、大変励みになりました。

食育とは『食を通じて育む』こと、それはお子様が食を通じて自分の健康を守り、豊かな食生活ができる力を育てることではないでしょうか。園で過ごす時間は味覚が形成される大切な時期だからこそ農園などの旬で新鮮な野菜をたっぷり使用して確かな味覚を育てることが大切なんです。

貴重なご意見ご感想をありがとうございました。アンケートの集計結果は別紙をご覧ください。

栄養士

