



令和5年4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。



玉ねぎ収穫

## 毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組めます！

- 0歳児：お腹がすき離乳食(ミルク)を食べ、心地よさを味わう
- 1歳児：お腹がすき食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう
- 2歳児：食事を楽しみにして食卓につき、友達や保育者と食べる楽しさを味わう
- 3歳児：自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう
- 4歳児：身近な大人との会食を通して愛情や信頼感、食事のマナーへの関心をもつ
- 5歳児：食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける

## 5月のねらい



はちみつ採り

## こどものうえんより

春のこどものうえんでは、スナップエンドウ、ツタンカーメンのえんどう豆、そら豆、玉ねぎ、にんにく、小麦、ジャガイモ、そしてイチゴが元気いっぱい育っています。子ども達は毎朝ジョウロでお水をあげながら、大きくなったかなと観察して、「おめでとうよー」「たまねぎ おおきくなってるにー」「いちご あかくなってるけどどうする?」と知らせに来てくれます。先日はやっとイチゴが5個赤くなったので、もりのこさんの子供達とコツソリ食べました。「あまーい」「おいしーい」とみんなに内緒で食べるイチゴは飛び切りの味でした。また赤くなったら、かぜのこ、つきのこさんにもチャンスがやってきます。子ども達の期待に応えらてるよう、鳥さんから守りながら、大切に育てていきます。



3月に綺麗な花を咲かせ楽しませてくれた、こどものうえんの梅の木とプラムの木にも小さな実がたくさんなっています。梅の実を見上げながら「大きくなってねー」と応援している子ども達、梅の実がたくさん収穫できたら梅干しと梅ジュースを作ろう！と今からとても楽しみにしています。1日ごとに変化していく『こどものうえん』、ジャガイモの花が咲きはじめ、そら豆が空に伸び…きっと新しい発見がたくさんあります！



食農係



## 台所より

台所ではこどものうえんで収穫した旬の野菜を取り入れて安心安全で子ども達が「おいしい」と笑顔になる給食を提供しています。

【朝ごはんを食べよう】保育園で元気よく友達と遊ぶためには1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給をすることが大切です。そのためには朝ごはんをきちんと接種することが重要になります。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- ①人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠っている状態から活動のリズムを整える
- ②日中、昼食までに必要なエネルギーと栄養素を補給する

忙しい朝に朝ごはんを食べることは大変ですが、乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。子ども達が朝ごはんを食べて生活リズムを整えてから1日をスタートできるようにご家庭での支援をお願いします。

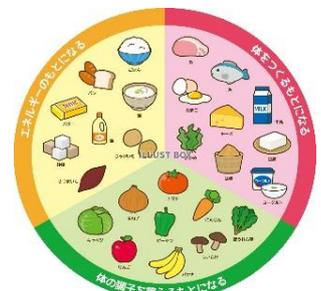
【3色食品群】食べ物に含まれる主な栄養素はその働きによって3つのグループ(赤・黄・緑)に分けられます。この3つのグループからいろいろな食べ物を選び、組み合わせるとバランスの良い食事になります。

『赤色グループ』魚・肉・卵・乳製品・大豆、大豆製品・海藻など  
主に身体をつくるもとになりたんぱく質カルシウムを多く含む食品

『黄色グループ』ごはん・パン・いも類・油・砂糖・種類  
主にエネルギーになり糖質や脂質を多く含む食品

『緑色グループ』野菜・くだもの・きのこ類  
主に身体の調子を整え、ビタミンやミネラルを多く含む食品

毎食、それぞれのグループから2種類以上の食品を食べるようにすると栄養素のバランスがとれた食事になります。



栄養士