



令和5年5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。

## 6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：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



まめのかわちゃんが、ならんでる

## こどものうえんより

そら豆が大豊作でした！毎日のように収穫しては食べ、収穫しては食べ…に加えて、給食のメニューでも度々登場し、また保護者の方や愛管の社員にもたくさんご購入いただきました。「まめのかわ、むいたよ」「しおゆでて たべた」「オーブントースターでやいてたべたら、おいしかったよ」と子ども達の家での様子も聴こえてきて、園のそら豆をご家庭でも楽しんでいただけたのだと嬉しく思います。

連休明けに夏野菜の苗を植えました。オクラ、きゅうり、いんげん、トマト、なす、スイカ、ピーマン、トウモロコシの苗は連理農園のお兄さんが種から育ててくれた立派な苗！昨年から入社したお兄さんなのですが、子ども達とはもうすっかり仲良しです。苗を植える時も一緒にやってくれました。収穫を楽しみに、水やりや草取りをして大切に育てていきます。※トウモロコシは2種類の苗を育てています。カンカン娘は保護者の方が育ててくださった苗、お兄さんの育てた苗はハニーバンダム、どちらも楽しみです。

先日、ネギの球根が余ったので、「ご自由にお持ちください」として置いたところ、家でも育ててみたい」と思った以上の反響がありました。

これからも園の農園活動がご家庭での会話につながっていくこと、ご家庭での生活に広がっていくを目指していきます。 食農係



みやしたさん！

はあい



## 台所より

今年も梅雨の時期がやってきました。

この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も食欲がおちる、体調を崩す等、体に変化が起きたり、食品に細菌が繁殖しやすくなったりします。食中毒予防のためにも手洗い、うがいをしっかり行いバランスのとれた食生活で元気に過ごしましょう。

令和5年6月4日～10日は歯と「口の健康週間」です！

- ・8020運動を進めよう（80歳になっても20本の歯を保とう）
- ・一生自分の歯で食べよう・歯みがきで心と身体を健やかに

### 虫歯予防の食習慣

①よく噛んで食べる：硬いもの、食物繊維が多い野菜や果物などは特に掃除効率が高くなり、噛むことでアゴが発達します。②ダラダラ食いはやめましょう：食べ続けると口の中に虫歯菌のエサとなり、食べ物があると酸を作り続け、その酸が歯を溶かし続けて虫歯になります。③甘いものを摂りすぎない：幼児期にとっておやつは大切な食事のひとつです。おやつ＝甘いお菓子という考えを変えておにぎり、お芋、果物などを取り入れて量と時間を決めて食べましょう。

### 「噛む」ことはいいことがいっぱい！

力強く物を握るときは自然と歯を噛みしめます。また、足の裏を床に付けることで、噛む力が入りやすくなります。このように「噛む」ことは食事のみならず、体全ての中心から末端へと発達します。その後も姿勢がよくなったり、土踏まずができる、握力や指先の器用さアップなど全ての能力の土台となります。日本人の1回の食事回数では600回です。一世紀ほど前と比べても半数以下に減っています。手軽に短時間で食べられる物ばかりでなく「しっかりとよく噛んで食べる」ことをしていきましょうね。

栄養士

