



令和5年6月29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。



## 7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：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で食べようとする
- 2歳児：遊びの中で身近な野菜や果物に興味を持つ
- 3歳児：栽培や収穫、調理を通し、身近な野菜や果物に親しみを持つ
- 4歳児：栽培や収穫、調理を通して命の大切さに気づく
- 5歳児：自然と料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする

## こどものうえんより



春頃に保護者の方が甘々娘（トウモロコシ）の苗を寄付してくださいました。みんなで水やりをして大切に育て、先日、美味しくいただきました。つき、かぜ、もりのこさんは、茎を手前に倒して自分で収穫できると「とれた〜」「ポキッとになった」と達成感に満ち溢れた笑顔。皮むきには小さな子も参加し、お兄さんお姉さんに教わりながら皮をむいていました。甘くて美味しかったね！

今年はプラムが豊作で、実の重さで気が垂れ下がってくるほどたくさん実り、風が吹くとポトポト落ちてきています。そのままにしておくと腐ってしまうので、毎日、つきのこさんがトングを使い一つ一つ拾ってバケツに入れる仕事をやっています。落ちた拍子につぶれてしまったプラムは見た目が汚いので拾うのを躊躇してしまう子どももいます。そんな中「わたし、つぶれたのも拾えるよ」「ぼくも」と率先して拾ってくれる子どももいます。本当に頼もしい！トングの力を加減して拾う、拾い上げバケツまで落とさないように慎重に運ぶ、バケツの上でトングを開く、という手と眼の共用が欠かせません。お手伝いをした後はご褒美の美味しいプラムが待っています。皮をきれいに洗ってあるので皮ごとかぶりつき「あまーい」「おいーい」と口の周りを真っ赤にして、種の回りをしゃぶり最後まで大事に食べています。もうすぐ、ブルーベリー食べ放題のご褒美も始まります。

食農係



## 台所より

梅雨が明けると本格的な夏がはじまります。夏を元気に過ごすためには規則正しい生活と栄養バランスの良い食事をとることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので麦茶や水で水分補給を心掛けましょう。

【水分補給は少しずつ、こまめに】

「のどが渇いた」と感じた時はすでに水分不足です。水分補給はこまめに行いましょう。また冷たい飲み物は胃腸が冷えて消化の機能が落ちてしまい夏バテを促進します。スポーツドリンクはただの水より早く吸収しますが、糖分も多く含まれているため、それを代謝するためにビタミンB1が使われます。薄めるなどして摂取しすぎに注意しましょうね。

【夏こそ牛乳】

牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく丈夫な骨を作り、またたんぱく質や脂質、糖質、ミネラルを含んでいるので牛乳を飲むことにより真夏になる前に熱中症に負けない強い体をつくるのが大切です。

【七月七日は七夕】

中国では七夕にそうめんを食べる習慣があります。そうめんの原型だと言われている素餅（さくべい：小麦粉と米粉を練って縄のように細長くねじって作る菓子）を食べると病除けになるとも言われているようです。日本でも暑い夏にはそうめんを食べますね。そうめんは汁と薬味以外にもトマト、キュウリ、レタス、なす、納豆、ツナ缶詰、卵、ワカメなどをトッピングして具だくさんで食べてください。ミネラル・ビタミン・たんぱく質が不足すると夏バテの原因になりますので栄養バランスが大切です。7月7日の給食は『お星さまそうめん』です。栄養士

