



令和5年7月28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。

8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：食べ物に興味を持ち、よく噛んで食べる
- 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付く
- 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

7月は夏野菜がたくさん収穫できました。連休明けには子どもの腕程のお化けキュウリやお化けオクラをたくさん収穫！キュウリだけでも40本以上！みんなで大きさ比べをして並べたりみたり、へんてこな形を見つけて笑い合ったりしていました。お化けキュウリは給食で調理してもらい予定メニューより1品多くおほか和えやゆかり和えなどでいただきました。お化けオクラはスタンプ遊びに使いました。

スイカは3玉実り「大きくなーれ」と毎日水をあげ、すくすく大きく立派に育ちました。25日にはもりのこさん達が収穫をして冷たい井戸水に浮かべた後、全園児でスイカ割りをしました。はなのこさんも棒を持って参加。つきのこさんからは、目隠しをして本格的なスイカ割りに挑戦！「まえまえ」「よこよこ」と周りの子どもたちの声援を受け、かっぴい叩いていました。農園のじいじやボランティアのお兄さんお姉さんも参加してとても賑やかなスイカ割りとなりました。保育士のお父さんがスイカを寄付してくれたので赤いスイカと黄色のスイカの食べ比べもでき、満足いくまでスイカにかぶりついていました。スイカ割りの後は農園のじいじが用意してくれた水のナイアガラシャワーで思い切り水遊びをして、大満足の日でした。園を支えてくれる皆さんに感謝です。 食農係



台所より

暑い夏を乗り切るには

暑い夏を乗り切るには「よく食べ」「よく遊び」「よく寝る」こと！

暑さで食欲が落ちますが、三度の食事をきちんと食べて体力をつけ、夏を乗り切りましょう。

〈夏を乗り切るための栄養素〉

ビタミンB1：糖質をエネルギーに変える

多く含んでいる食材…豚肉・うなぎ・ほしのり・玄米・アボカド等

ビタミンA：細菌に対する抵抗力を増進させる

多く含んでいる食材…人参、レバー・うなぎ・モロヘイヤ等

ビタミンC：強力な抗酸化作用、免疫を高める効果あり

多く含んでいる食材…かぼちゃ・アセロラ・キウイフルーツ等

クエン酸：食欲増進効果による疲労回復

多く含んでいる食材…レモン・梅干し・柑橘類等

もっと野菜を食べよう

8月31日「8(や)・3(さ)1(い)」のゴロ合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「栄養士健康日本21(第二次)」では成人で1日に野菜を350g以上摂ることが望ましくとされていますが、子ども達から大人まで全年代で不足しているのが現状です。野菜は炒めたり、茹でたり、汁物にいれたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜が出回る時期です。野菜料理を今より一品多く摂っておいしい野菜をたくさん食べましょう。

園の給食でも8月31日はたっぷり野菜を提供します。

栄養士

