



令和5年8月29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。

## 9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めます！

- 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：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心をもち、食具を使って食べる
- 2歳児：友達と楽しく食事ができる
- 3歳児：様々な食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や働きを知る
- 5歳児：食事の準備から後片付けまで自分から関わり、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする



無言で枝豆にかぶりつく子ども達

## こどものうえんより



8月は待ちに待った枝豆の収穫を行いました！ 5月に種を蒔き、虫に食べられないようにネットで覆い、毎日子ども達が水をあげ、豆を見ては「まだ ペっちゃんこだねえ」「大きくなるかなー」と豆がぷっくり太るのを今か今かと待っていました。7月の終わりごろになると「大きくなってきたよー」「もう食べれるらー」と子ども達。それから数日後の8月2日、もりのこ・かぜのこ・つきのこさん達で枝豆を収穫。おひさまのへやでは枝豆を茎から取る仕事が始まり、にじのこ、ほしのこさんにも手伝ってもらい「みてみて とれたよ」「まめ3つはいつてるよ」とみるみるうちに2杯のポウルがいっぱいになりました。グラグラお湯が沸く大鍋の中へ、塩と枝豆を入れ約5分。子ども達は早速、茹でたての枝豆にかぶりつきます。上手に食べる子も、「口に当てて豆を押すんだよ」と友だちに食べ方を教える子も、「おいしい」「噛むと甘い」「もっと食べたい」と、あっという間に食べていました。それから1週間後、保護者の方に頂いた苗で育てた黒枝豆も食べごろになり、前回同様に収穫し、茹でて食べることに。「黒枝豆なのに黒くないねー」「前より太ってるね」と前回と比べ、豆の違いに気づいた子もいました。



昨年度2月に仕込んだ味噌がいい色になってきました。子ども達に見せると「たべたーい」「何にして食べようか」と考えていると、その日はキュウリが大豊作。「みそきゅうりにして食べよう！」とポリポリ、もぐもぐ「おいしい」「みそ ちょっとしょっぱいね」と、味噌の付いたアルミホイルをペロペロ舐める子も。「この味噌も昨日、食べた枝豆も同じ大豆から、できているんだよ、知ってた？」「また、お味噌作りたい」「じゃあ、大豆の種まこうか」と、いうことで次の日みんなで大豆の種まきをしました。「大きくなってね」と水と愛情をたっぷり注ぎ、今では芽が出てすくすく大きくなっています。大豆がたくさんとれたら、冬にはまた、みんなで味噌作り！冬の楽しみがまたひとつ増えました。



## 台所より

9月に入りましたが、残暑が厳しい日がまだまだ続いています。この時期は1日の中で気温差が激しいため、体調を崩しやすくなります。十分な休養とバランスの良い食事をもって身体を回復させましょう。

《十五夜》今年は9月29日が十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日のことで、1年で最もきれいな満月が見られることから「中秋の名月」と呼ばれています。別名「芋名月」とも言われ、この日は満月を眺めるだけでなく、月に見立てた月見団子や収穫したさつまいも、里芋等をお供えします。旬であるさつまいも等をお供えするのは、作物の収穫を感謝し、これから実るものに対して豊作を祈念するといった意味があります。台所では、給食で満月にいるウサギをイメージした『うさぎさんドライカレー』、おやつに満月をイメージした蒸かし芋を提供します。お楽しみに！

《防災の日》9月1日は防災の日です。ご家庭でも食品や水を備蓄してありますか？日頃から家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は無理なく備えられる『ローリングストック』がおすすめです。非常食にプラスして普段の食品を少し多めに買い置きして、使った分を買い足す方法です。ポイントとしては ①家庭にある食品をチェックする。②家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を決める。③足りないものを買って足す。④賞味期限が切れる前に食べ、その分を買って足す。です。常温保存ができて、そのまま食べられる食品がいいですね。そして、生きるために欠かせないのが水です。1人、1日3ℓを目安に3日以上を備えておきましょう。

栄養士