



令和5年9月30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。

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：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：できるだけ多くの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

10月のねらい



さつまいものツルがぐんぐん伸びています

こどものうえんより

9月の強い日差しにも負けず、万願寺トウガラシ、ピーマン、オクラが豊作でたくさん収穫できました。3連休明けに畑に行くと赤くなった万願寺トウガラシやピーマンを見つけ「あかくなってるよ」「これ たべれるのー？」「あかいの たべてみたい」と子ども達からリクエストがありました。早速、緑のピーマン、緑の万願寺トウガラシ、赤いピーマンを炒めて食べ比べをしました。「あじが ちがう」「あかいの あまいあじがする」と味の違いに気づいたようです。普段、私たちが食べている緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもので完熟すると赤くなるのです。赤くなったピーマンは栄養も増し、緑色のピーマンよりビタミンCは2倍、βカロテンは3倍、ビタミンEは5倍にもなり、さらに独特の青臭い風味も薄れて食べやすくなるようです。



9月20日、6月に田植えをした黒米の稲刈りをしました！

いつもなら9月終わりに稲刈りをするのですが、今年はスズメに食べられていて、慌てて稲刈りをするに！ハサミで株本から刈り取り、切り口を揃えて並べていき、大きな束にしてお日様に干します。「つかれるけど たのしいー」と、あっという間に稲刈り終了！もう少し涼しくなったら、かぜのこさんと一緒に脱穀、粳摺りをしておにぎりにして食べるのが楽しみです。

この日はもう一つ大根とカブの種まきの仕事がありました。事前に種の蒔き方を『だいこん』の本を見てきた子ども達に「種はどうやって蒔くの？」と聞くと「3こか4こ まく」「つちを かぶせるんだよ」と種まきの仕方を教えてくれました。一つの穴に3粒づつ丁寧に蒔き「おおきく なってねー」とお水をたっぷりかけていました。

(食農係)



台所より

食欲の秋！

子ども達も食べる量が増え、おかわりの入れ物が空っぽになって返ってくるが増え、台所のスタッフも嬉しく思っています。こどものうえんでは、さつまいものツルがぐんぐん伸び、先日は子ども達が太根の種蒔きもしていました。立派に育った野菜を台所に届けてくれる日を楽しみにしています。

〈大切にしよう「もったいない」の心〉

10月は国が定める『食品ロス削減月間』10月30日は『食品ロス削減の日』です。また、10月16日は国連が定める『世界食料デー』です。「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さずに食べるといった日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。『もったいない ばあさん』も子ども達に人気の絵本ですね。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう『食品ロス』が問題になっています。

日本の食品ロスの状況(令和3年)は、約523万トン、そのうち事業系が約279万トン、家庭系が約244万トン、国民1人当たりの食品ロス量は1日約114g(茶碗約1杯のご飯の量(150g)に近い量)、年間で考えると1人約42kg(年間1人当たりの米の消費量(約51kg)に近い量)とのこと。※資料 農林水産省(令和3年度食料需給表)

私達ができる食品ロス削減の3つのポイント！①買い過ぎない(家庭にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ購入しましょう)②作り過ぎない(家庭の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう)③食べ残さない(作った料理は早めに食べ切りましょう)。園でも子ども達が自分で食べられる量を考える活動をしています。「これは すこし へらしてください」と少し減らし、食べられるようなら、おかわりとして提供します。自分で調節をし、無理なく完食できるようになることで、自信にもつながり、年齢に合った適量が食べられるようになっていきます。このおかげか、残食がほとんどありません。「もったない」の心を忘れないで大切にしていきたいです。

(栄養士)