



令和5年11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」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んでいきます。



## 毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組みます！

## 12月のねらい

- 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、食材に関心を持ち、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

## こどものうえんより

今月は来年用のそら豆、ツタンカーメンのえんどう豆、スナップエンドウ、小麦の種まき、玉ねぎの苗植えを行いました。子ども達は、事前に野菜の本を見て植え方を調べてきているので「どうやって植えるの？」と聞くと「3つずつだよ」「そらまめは、おはぐろ（黒いすじ）を、したにしてうえるんだよ」「やさしくつちを、かけるよ」と答えが返ってきます。蒔いた翌日から毎日、登園した子から水をあげ「めがでるかなー」と観察しています。2週間後「めがでたよー」「こども、こども」と嬉しそうに教えてくれました。これから春までお世話をしていきます。



先日、大根の収穫を行いました。「どのだいこんが、おおきいかな」「これにしよう」と自分で決め「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声で保育者や友だちと抜いたり、大根を揺して隙間を作ってから抜いたり、と一人ひとりが自分で考えて収穫していました。持ち帰った翌日、「だいこんのはっぱは、ばーばかりょうりしてくれた」「だいこんをほうちょうで、きった」と教えてくれました。連絡帳でも「味噌汁がいいと言ったので一緒に料理をしました」等

たくさんのメッセージがあり、ご家庭でも関心をもっていただけたことがうかがわれ嬉しく思います。

11月は「おさかなまるごと探検」で、もりのこかげのこは一般財団法人東京水産振興会より頂いた絵本を使い、魚の一生や魚の栄養、海の環境を守ることについて話をしました。24日の和食の日には鯉節を削り器で削り、鯉節、煮干し、昆布でだしを取り、色比べ味比べをしたり、素材そのものを食べたりしました。自分たちで削った鯉節を食べた時には「おいしー」「さかなのあじ、する」昆布を食べた時には「ちょっとヌルヌルする」と五感で楽しんでいました。

28日には常葉大学の先生に教えていただき、イワシの手開きに挑戦しました。頭のある生の魚を見たり触ったりするのが初めての子も多く、保育者と一緒にはらわたを出し、骨と頭を取ってかば焼きにして食べました。魚の命をいただく、大きな学びとなりました。



## 台所より

日中は暖かい日もありますが、日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので今年も残すところ1ヶ月です。新しい年を元気に、そして気持ちよく迎えるためにも生活リズムをしっかりと整え、体調を崩さないように心がけましょう。うがい、手洗いはもちろん、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウィルスに負けない丈夫な体を作りましょう。

〈風邪をひいた時〉風邪で発熱した時は食欲が低下しやすいため無理に食べさせる必要はありません。食べられるものを与えましょう。ただし、発熱により脱水症状を起こしやすくなるので、水分はこまめに摂取しましょう。また、胃腸が弱っていることもあるので、体に負担の少ない消化・吸収の良い食材をお勧めします。

発熱・寒気の症状がある場合：水分・麺類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。ご飯や麺類等を食べましょう。

鼻水・鼻づまりの症状がある場合：汁物・スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるネギやショウガで体を温めましょう。ビタミンAを含むものも摂取するといいでしょう。

咳・のどの痛みの症状がある場合：プリン・アイスクリーム

のどに刺激のあるものは避け、のど越しの良いものでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐気の症状がある場合：お粥・雑炊・スープ

胃腸が弱っているため消化の良い、うす味のものにしましょう。

栄養士