



令和5年10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

11月のねらい



こどものうえんより



秋空の下みんなでお芋ほりをしました。友だちと一緒にツルの所を持って「うんとこしょ、どっこいしょ」と掛け声をかけて引っ張る子、手を真っ黒にして土を掘る子、どうやったらうまく抜けるか考えながらお芋をゆらゆら揺らし土とお芋の間に空間を作る子もいました。「とれたよ」「ながいのあった」「みてーこんなにおおきい」と大きさ比べをしながら自分の顔より大きいお芋を見せてくれました。かぜのこ・もりのこさんが一輪車でお芋を玄関前まで運び甘くなるように1日おひさまに干し、お土産に持ち帰ることにしました。持ち帰ったお芋は紅はるかでしたがお家で召し上がっていただけましたか？後日安納芋、紫芋の収穫もしました。



先月、稲刈りをした稲穂が乾いたので、かぜのこ・もりのこさんが脱穀をしました。割りばしの間に稲穂をはさみ引っ張ると粃米だけが取れるという原始的な方法です。昨年もやっているので手慣れた物で割りばしの根元を持って「はさんでシュー」パラパラ「はさんで、それ！」パラパラとあっという間に脱穀は終わりました。次は粃すりです。すり鉢に粃米を入れゴムボールでゴリゴリこすると玄米と粃穀に分かれ、フーと息を吹きかけると軽い粃穀だけが飛んでいきます。出来上がった玄米を白米に混ぜ、中身の見えるガラス鍋で炊いて小さなおにぎりにしていただきました。「ぷちぷちしてる」



「おいしー」と炊き立てのお米のおいしさを感じれたようです。お米を作るには多くの手間が88回かかると言われ『米』の漢字の由来にもなっています。一粒のお米も大切にしたいですね。 食農係

台所より

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が益々大きくなってきます。寒くなってからこぞ体を動かし、お腹を空かせてしっかりご飯を食べて健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

11月24日は『和食の日』（いいにほんしょく）です。

ユネスコ無形文化遺産に登録されて10年になります。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

◎和食の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 ②健康的で食生活を支える栄養バランス ③自然の美しさや季節の移ろいの表現 ④正月などの年中行事との密接な関わり

◎和食に欠かせないご飯

和食はお米を炊いたご飯を中心に汁とおかず（菜）を組み合わせた『一汁三菜』の献立が基本です。栄養バランスが良く日本人の長寿を支える健康的な食事はご飯からです。新米のおいしい季節です。甘み、粘り、味を堪能してください。園で収穫した黒米は子ども達が自分達で炊いて、おにぎりを作ります。

◎和食のマナー

食器の正しい置き方は、ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯のお茶わんや汁物のおわんは手のひらに置いてしっかり持って食べます。保育園では食の温かさを伝えたいと陶器の食器を使用しています。また、箸のみで食事をするのは日本独自の習慣です。正しく箸を持つことは気持ちよく食事をするにつながります。

◎日本人が発見した『うま味』

出汁のうま味は和食には欠かせないものです。明治に日本の科学者・池田菊苗博士が昆布からグルタミン酸を発見し、これを『うま味』と名付けました。甘味、塩味、苦味、酸味と並ぶ5つの基本味（五味）のひとつとして世界でも認められ、英語で『UMAMI』と言われています。

栄養士