



令和5年12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」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。



1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：食べ物に興味をもち、よく噛んで食べる
- 1歳児：挨拶や手洗いを保育者と一緒にやろうとし、食べることに意欲をもち
- 2歳児：食事の際に必要な習慣や態度を知る
- 3歳児：いろいろな料理に出会い、様々な文化に気づく
- 4歳児：いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく
- 5歳児：日本の行事に関する食文化に触れ、郷土への親しみをもつ



こどものうえんより

今月は暖かい日が続き、こどものうえんの大根、かぶ、エノキブロッコリー、ステックセニョール、カリフローレ、コールラビがすくすく育ち、子ども達は収穫を楽しみながら、いろいろな野菜を食べました。かぜのこ・もりのこさんは大根で切り干し大根を作り給食に提供し、にじのこさんは大根ステーキと大根の葉のふりかけを作って大根の味を満喫しました。調理前の切り干し大根を食べた時には「あまい」「おいしい」「するめみたい」と、職員からは「おばあちゃんの家で食べた味で懐かしいー」と感想が聞かれました。ステックセニョールも茎が伸び、子ども達でもハサミで切れるようになったので初収穫し、茹で立てをみんなで食べました。ほんのり温かいステックセニョールは小さな子もパクパク「もっとちょうだい」と手がいくつも伸びてきました。コールラビ、エノキブロッコリーは台所に届けて給食のメニューに加えてもらいました。また、からっ風の季節到来で、かぜのこ・もりのこさんと干し芋を作りました。蒸した柔らかいお芋を包丁で丁寧に切り、優しく持って干し網に並べていきます。数日天日干しにすると甘みも増し、お芋も少し硬くなってきました。大きな子が「干し芋できたよ」「あまくておいしいよ」と小さな子に届けていました。フランスでは味覚教育が昔からおこなわれているようです。乳幼児期にいろいろな味に触れ、子ども達の記憶の中に残ってくれるといいなと思っています。寒い冬のお仕事はまだ続きます。麦の根を強くするための麦踏み、寒さから守る藁蒔き、石臼での小麦粉づくりと、クッキングを楽しみに頑張っています。（食農係）



台所より

年末年始はごちそうが並びつつい食べ過ぎてしまいがちです。食生活が乱れてしまうと、胃腸にも負担がかかっているため消化の良いものを食べて身体をいたわりましょう。これからも保育園で子ども達に心と身体の栄養を満たす美味しい給食を提供していきます。

〈おせち料理〉

もともと「お節」とは神様にお供えしてから皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことを指すようになりました。毎日、家事に忙しいお母さん達がせめて3日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにと、お祝いの意味もあり、保存もきく料理をお重に詰めました。家庭によって作る料理や詰め方、お重の数など違いますが、皆さんのご家庭ではどんなお正月料理が並びますか？

園でも「おたのしみ給食」として1月9日にお正月料理を提供します。

〈お正月に使用する食材の意味〉

きんとん：黄金色に輝く財宝にたとえて豊かな1年を願う

ごぼう：ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台が揺らがないように」と願う

れんこん：たくさんの穴があることから将来の見通しが良いという縁起を担ぐ

ぶり：稚魚から成魚になるまでに呼び名が変わる出世魚。ぶりを食べることで立身出世を願う

こんぶ：「喜ぶ」に通じるとされる、めでたい語呂合わせ「子生」とも書き、子孫繁栄を願う

かまぼこ：紅色は「めでたさ」や「魔除け」の意味があり、白色は「神聖や」や「清浄」の意味がある

また、かまぼこの形の半円は初日の出のイメージで一年の始まりである元旦には欠かせないご家庭でも食文化に触れながら楽しいお正月を過ごしてください。

〈寒い冬でも水分補給〉

冬は乾燥し体感温度が低いいため、喉の渇きを感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や厚着をして暖かい場所にいると身体の水分が奪われています。またウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給で喉を潤し、風邪予防につなげましょう。

栄養士

