



令和6年1月30日

『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んでいきます。

2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つ
- 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



今月は霜が降り氷が張る日がありました。麦の根を強くするために、つき、かぜ、もりのこさんで麦踏みをしました。子どもたちが1列に並び、カニのように横歩きをして土を踏み固めていきます。踏まれた麦の芽はペタンと横に倒れますが、午後にはもうピンと元の姿に戻り、子どもたちがあげた水をごくごく飲んでいるかのようでした。この麦踏みは2月にも行い、丈夫な麦を作っていきます。部屋の中では小麦の粉挽きをやっています。石臼の穴の中に少しずつ小麦を入れ、重い石臼を友だちと協力して回し「1.2.3…10」と楽しみながら挽いています。鏡開きの時にはつきのこさんがお餅の代わりに自分たちで挽いた小麦粉を使い、お団子を作りました。甘いお汁粉に入れて食べると「おいしい」「もちもちしてる」とおかわりをする子が続出でした。これからも粉挽きをして、かぜ、もりのこさんは自分たちで作りたいものを決めてクッキングを楽しむ予定です。



畑ではブロッコリー、ステックセニョールがすくすく大きくなり、給食にも何度も登場しています。その横で葉っぱだけが大きくなり実がならない野菜がありました。農園のお兄さんからは「カリフラワーの苗」と聞いていますが葉っぱばかりが大きくなるだけ（汗）。ところが中心部分の葉っぱがふくらんできたので葉っぱの奥をそおと覗いてみると、とんがった実が見えたのです。「みてー」「できてるよー」「ドリルだ」と大喜び！これから大きくなってどんな野菜になるか楽しみです。また、先日は畑のすみで大きくなったサトウキビを刈り取り小さくカットして食べてみました。「ガジガジチュウチュウ」と汁を吸うと「あまい」「おいしい」と。初めての野菜や味に出会える素敵な農園です。

食農係

台所より

暦の上では『春』ですが1年の内で一番寒いのが2月です。

寒いこの季節はノロウイルスが流行しやすくなります。また最近、コロナウイルス、インフルエンザの感染者も大変増えています。『手洗い、うがい』の基本的な予防をしっかりと、バランスのよい食事と休養や睡眠をとりウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

〈節分〉

節分とは季節の変わり目のことで本来は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と四季それぞれの前日を節分といいます。特に春の季節の分け目である「立春」が重視されたことから冬と春を分ける日である2月3日頃を「節分」と呼ぶようになりました。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独自の風習があります。鬼は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表します。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起を担ぐものです。

※固い豆は子どもの力では噛み砕けずそのまま気管に入って窒息してしまう危険がありますので、園では提供しません。

給食では2月2日の豆まき会の日に大豆の加工食品である納豆を使用した『鬼の納豆そぼろごはん』を提供します。

大豆

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が9種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性たんぱく質に負けないくらい多くバランスよく含まれています。大豆には加工品も多くそれらは栄養も大変よく、その上、消化吸収も良いです。給食でも、きな粉、味噌、おから、厚揚げ、豆腐、油揚げ、納豆、高野豆腐、豆乳などの大豆製品を多く取り入れています。

〈誤嚥について〉

平成26年から令和元年までの6年間に食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子ども80名が死亡（うち5歳以下73名）しています。（消費者庁公表資料 誤嚥について）

- ①豆やナッツ類など硬くて噛み砕く必要がある食品は5歳以下の子どもには食べさせないください。
- ②ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると窒息するリスクがあります。
- ③食べているときは、姿勢をよくし食べることに集中させましょう。物を口に入れたまま、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると誤って吸引し、窒息、誤嚥するリスクがあります。
- ④節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行い、子どもが拾って口に入れられないように後片付けを徹底しましょう。

栄養士