



令和6年2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。

## 3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行おうとし、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2月とは思えないほど暖かい日が多く、スナップエンドウなど豆の芽もぐんぐん生えています。霜よけのワラにツルが絡むようになってきたので農園のじいじたちと一緒に豆にネットを張りました。これでどんなに伸びても安心です。先月、葉っぱだけ大きくなり、何が出来るか楽しみにしていた野菜はなんと『ロマネスコ』！カリフラワーの仲間です。早速収穫して台所に届け調理してもらい食べました。形は変わっていましたが、味もカリフラワーと同じで子どもたちもよく食べました。



お天気の良い日に畑で収穫した大豆を使って味噌作りをしました。外のかまどで大豆を4時間煮て柔らかくします。子どもたちも火の番をしながら、「ひは、あつい」「ぶくぶくなってる」とその湯気で蒸したステックセニョールをみんなで食べました。柔らかくなった大豆は、かぜのこさんがビニール袋に入れて粒が残っていないように指の腹で探りながらつぶしていきます。米麴と塩、潰した大豆をませ団子にして容器の中へ思い切り投げ入れていきます。冷暗所でねかせ6か月後にはおいしい味噌ができる予定です。

石臼でひいた小麦粉を使い、何を作るか、図書館で『小麦粉料理』の本を借りてきてみんなでワイワイ相談しました。結果、かぜのこ・もりのこは型抜きクッキーを作りました。つきのこさんはホットケーキ！もりのこさんは「ラーメンが作りたい！」子どもたちの思いはそれぞれ。子どもの「やってみよう」を叶える保育園として、作ったことのない職員も頑張ってネットを頼りに段取りを考えたり材料を揃えたりしていました。「やってみよう」が叶った子どもたちの笑顔に職員の頑張りが救われます。どれも全部美味しかったね。食農係



## 台所より

お忙しい中、『食に関するアンケート』にご協力いただき、ありがとうございました。集計結果は別紙にて報告させていただきます。ここでは栄養士の立場から結果に基づき、コメントさせていただきますね。Q1.2について：朝食を食べているご家庭が100%！本当に素晴らしいことです。このまま朝食を食べることを習慣にして「はやね、はやおき、あさうち」の生活リズムをしっかり身につけていってください。出勤前の忙しい朝なのに、朝食内容もバランスよく栄養を摂取できるように工夫されていて、レベルアップしているご家庭が増えていることに驚いています。Q5.6について：「噛む」ことは消化酵素を含む唾液の分泌を促します。味は水分に溶ける物質によって感じるものなので、唾液の分泌は食品の味をよりよく感じるための大切な役割をもっています。「しっかり噛む」ことをやっていきましょう。Q7.8について：ほぼ全員のお子さんが喜んで食事をしているようですね。子どもの好き嫌いは成長に伴い変わっていくこともあります。食べられなかった物が何かのきっかけで食べられるようになることもあります。好き嫌いの原因は様々で咀嚼がうまくできない、初めて見る料理への抵抗感、ピーマンの苦味やレモンの酸味、大根の辛味など本能的に避けたい味の食材などが考えられます。慣れるまで時間がかかるのは自然なことです。新しい料理に出会いながら繰り返し経験していくことで嗜好の幅は広がっていきます。一番大切なことは「食べることに楽しい」と感じられることです。Q10.11について：ほとんどのご家庭で行事食を作っているようですね。内容を見てもレパートリーも増えていてご家庭の食への関心が深まっていることを嬉しく思います。ひな祭りなど、特別の日はいつもの料理にひと工夫をして、お子さんと一緒に「美味しいね」と行事を楽しんでください。Q12について：子どもの集中力の持続時間は長くありません。食事をするときには、テレビを消して、目の届くところにおもちゃを置かないなど、集中して食べられる環境を整えてあげましょう。ダラダラ食べをしないように時間を決めて食事をするといいですね。

貴重なご意見ご感想をありがとうございます。台所スタッフ一同、大きな励みになりました。私達スタッフは順番に台所からおひさまの部屋や保育室に子ども達が食べている様子を見に行かせてもらっています。「おいしい！」「おかわり、2かいした」「これが、だいすき」と声をかけてもらったり、大きな口で美味しそうに食べる姿を見たりすると、やる気もマックス！頑張れます。

『安全・安心・美味しい・きれい』な給食の提供に努め、子ども達の健やかな成長をサポートしていきます。栄養など不明な点や相談がありましたら、担任までお気軽にお声かけください。栄養士が時間をつくります。

※アンケートの集計結果は別紙をご覧ください。

栄養士

