



令和6年3月27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。

## 4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：お腹がすき離乳食(ミルク)を食べ、心地よさを味わう
- 1歳児：お腹がすき食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう
- 2歳児：食事を楽しみにして食卓につき、友達や保育者と食べる楽しさを味わう
- 3歳児：自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう
- 4歳児：身近な大人との会食を通して愛情や信頼感、食事のマナーへの関心をもつ
- 5歳児：食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける



## こどものうえんより

今月の農園は花盛り！プラムの花、大根、かぶ、豆の花、色も形も違う花が種や実をつける準備をしています。3月はじめ幼児クラスの子もたちでヨモギ摘みをして団子作りをしました。つきのこさんが「どれがヨモギ？」と探していると「うらがしろいのだよ」「こういうの」と摘んだヨモギを見せ教えるかぜのこ・もりのこさん。昨年の経験が生きています。縦割りグループでヨモギを選別、煮て、すり鉢ですり、炊いたもち米と合わせると、爽やかな緑色の団子が出来上がり！きな粉をかけて「おいしい」と春の味を楽しみました。



霜が降りなくなった頃ジャガイモの種を自分たちで切って、灰をつけて植えました。6月にはみんなでジャガイモ掘りです。農園のじいじがプラムの木にツリーハウスを作ってくれました。みんなで乗ってお花見を楽しみました。



食農係

## 台所より

期待や不安に胸を膨らませて新年度がはじまります。

『食』は、子どもの身体を作り、心を育て、『生きる基礎』を育みます。台所(れんりの子の給食厨房をこう呼んでいます)では、楽しく食べることを一番の目標とし、元気な身体を作るよう栄養バランスの摂れた安心安全な食事の提供をしていきます。今年度もよろしくお祈りします。

### 《れんりの子の給食》

#### 栄養について

毎月、園で測定している身長、体重を基に必要な栄養を計算し、国からの食事摂取基準を満たした献立を作成しています。1日の栄養価の45~50%程度を給食で摂取できるようにしています。残りの栄養はご家庭の朝食や夕食で摂るようにしてくださいね。

#### 衛生について

毎日『個人衛生点検表』に基づきチェックし、健康状態の確認を行っています。

#### 献立について

素材そのものの味を生かしながら鰹節、昆布、煮干しのうま味成分のおいしさで薄味を心がけています。ご飯(米)を中心に麺類、パンが主食、和食をメインに洋食や中華の献立を取り入れています。

#### 給食の展示について

その日の給食、おやつ(幼児可食量)を玄関に展示しています。降園の際にお子様と一緒にご覧ください。また、提供前に必ず職員が食前検食を行い、異常や問題がないかの確認をしています。

#### バランスよく摂取したい食材

- 炭水化物：身体を動かすエネルギーとなるもの(ご飯・綿・パンなど)
- たんぱく質：身体をつくるもの(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ビタミン・ミネラル：身体の調子を整えるもの(野菜・果物・きのこ類など)

#### 摂り過ぎに注意したい食材

食塩・砂糖

#### 1歳になるまで絶対に与えてはいけない食材

ハチミツ・ハチミツを含む食品(ボツリヌス菌は通常の加熱や調理では死滅しない)



雛祭りの行食

栄養士