



令和6年4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。

5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

こども農園では、麦、スナップエンドウ、ツタンカーメンの豆、そら豆、玉ねぎ、ジャガイモなどがすくすく育っています。先日はもりのこ、かぜのこで畑作りをしました。落ち葉や草をため、ねかしておいたものが腐葉土になったので大きなスコップと二輪車で畑に運びあげました。「僕が持ち上げるでスコップで出して」「わかった」「今度は交代してやるか」と友だちと協力してやる姿も見られました。かぜのこは小さなスコップで土をバケツに入れ畑に運び振りまいていましたよ。栄養いっぱいになった畑に保護者の方からいただいたトウモロコシの苗を植え「おおきくなってねー」と声を掛けていました。

3歳以上児になると縦割りグループで活動をしています。3歳児から5歳児までを2つのグループに分け、自分たちでグループの名前をウサギグループ、チーターグループと決めました。先日初めてのグループ活動でふきのクッキングをしました。ふきに塩をかけまな板の上で力を入れて転がし板ずりをし、5分ほどゆでてからすじ取りをします。ふきの端から少しずつすじを取っていくとうまくむけないところもあり「両方からむいた方がいいよ」と教えてくれるもりのこさん。うまくむけると「できたよ、みてー」と自慢げなつきのこさん。かぜのこ、もりのこで包丁で小さく切り醤油とかつお節で煮るとおいしいふきの煮物の出来上がり「おいしー」「ちょっとにがい」「もっとちょうだい」と春の味を楽しみました。農園係



台所より

入園、進級して1か月！子どもなりに給食を通じて食事は楽しいものであり、身体にはもちろんのこと、心にもおいしいものであると感じてほしいと思っています。

〈元気の基本は早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち〉

昨年度の食育アンケートでは全家庭で朝ご飯を食べていました。素晴らしいことです。毎日を元気に過ごすためには食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である『朝ごはん』は眠っていた脳と身体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに規則正しい生活リズムを整えるなど重要な役割を果たしています。園から帰った夕方や給食後に排便習慣がついている子どもいます。我慢すると便意が消失し、便秘の原因になったり集中力も欠けてしまいます。まずは、朝起きてしっかり時間を作ってトイレに座る習慣をつけ、朝うんちをしましょう。

食べたものにより、うんちの色や匂い、形が変わるので、うんちを見れば身体の中がわかるというくらい健康のバロメーターとなっています。体質的にも異なりますが食生活が大きく関わっていて、野菜やご飯をよく食べ、たくさん身体を動かして遊ぶ子に理想的なバナナうんちがみられます。

バナナうんち：茶色であまり臭くない、するっと出る バランスよく食べる

べちょべちようんち：薄黄色で臭い、お腹が痛くなることもある、よく噛んでいない・冷たいものを多く摂取

コロコロうんち：こげ茶色でとても臭い、なかなか出ない、野菜が少なく肉を多く摂取

バランスよく食べて、目指せ！バナナうんち！

◎朝ごはんを食べることによる効果

- ・やる気や集中力が高まる
- ・イライラしにくくなる
- ・運動能力アップ
- ・便秘を予防する
- ・生活リズムが整う

栄養士