



令和6年6月29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。

## 7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：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：食べ物を見る、触る、噛んで味わう経験を通して自分で食べようとする
- 2歳児：遊びの中で身近な野菜や果物に興味を持つ
- 3歳児：栽培や収穫、調理を通し、身近な野菜や果物に親しみを持つ
- 4歳児：栽培や収穫、調理を通して命の大切さに気づく
- 5歳児：自然と料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする



## こどものうえんより

今月、玉ねぎ、ジャガイモを0歳児から年長児までみんなで収穫！お家へのお土産にジャガイモを1個ずつ持って帰りました。翌日、ご家庭でもお子さんと一緒に料理を楽しめたようで「親子で味噌汁を作りました」等の声を聞き、私達も嬉しく思っています。収穫したたくさんのジャガイモは、もりのこ、かぜのこさんがじゃが餅作りをしたり、給食のコロッケ、おやつじゃがバターやポテトフライになったりしてみんなのお腹の中におさまっていきましました。

春に保護者の方から頂いた甘々娘の苗を毎日、水やりをしたり、害獣に食べられないように『かかし』を立てたりと大切に育ててきました。6月10日にはつきのこ、かぜのこ、もりのこで収穫し、みんなで皮むきもして3時のおやつに頂きました。もぎたて茹でたてのトウモロコシは本当に甘くて、ほしのこさんにもじのこさんにもあつという間に食べていました。

農園のプラムも豊作で、青かった実が日に日に赤くなっていくのを間近で観察していました。自分の手の届く所のプラムを収穫し、木の下やツリーハウスで食べると最高に美味しいんです。皮つきのまま食べても農薬を使っていないので安心。赤い果汁を口の周りにつけてかぶりついています。つきのこさんは、風で落ちた実が腐ってしまう前に拾うお手伝いをやってくれています。 食農係



## 台所より

今年の夏も暑くなると予想されています。急に暑くなると、体調を崩して夏バテしやすくなります。また熱中症にも注意が必要です。夏バテや熱中症予防には「こまめな水分補給」が大切になります。この夏を元気に乗り切るために、こまめな水分補給と規則正しい食生活、十分な休養・睡眠を心掛けましょう。

〈熱中症とは〉

高温多湿な環境下で体内の水分やナトリウムなどのバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れたりすることにより、体内に熱がこもった状態のことをいいます。

〈体内の水分〉

体重に占める水分の割合は幼児で約70%、大人で約60%です。70%と子どもの方が多いのですが子どもは身体活動や代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく水分補給には十分な注意が必要です。のどが乾いていると感じた時はすでに水分が不足している状態とされています。体内の水分の約10%が失われると筋肉のけいれんや意識の混乱を生じ、20%が失われると死を招くとも言われています。体内の水分は汗や尿、便以外にも呼吸や皮膚からも失われます。あまり冷えていない飲み物を数回に分けて補給するようにしましょう。注意：飲み物も糖分の摂り過ぎや虫歯予防に考慮し、麦茶や水がいいですね。保育園ではいつでも麦茶が飲めるように用意しています。

〈マイボトルは地球にやさしい〉

外出時、水分を摂取する時は是非マイボトルで何回も繰り返し使用することができ、資源の節約や二酸化炭素排出の削減となって地球を守ることに繋がっています。口をつけて飲むタイプのものは時間が建つと不衛生になるので毎回しっかり洗いましょう。

栄養士