



令和6年5月30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。

毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組みます！

6月のねらい

- 0歳児：安定した人間関係の中、ミルクを飲み、心地よさを味わう
- 1歳児：いろいろな食べ物を見る、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もつ
- 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もつ
- 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

今月は豆がたくさん採れました！

スナップエンドウ、ツタンカーメンの豆を収穫し、1歳児の子に見せると「まめ、まめ」「たべる」とすぐに手が伸びてきました。急いで豆を剥いてもらう準備をし、お手伝いをお願いしました。初めは剥いたさやから豆を1粒ずつ指でつまんでいましたが、回を重ねるごとに取り方も進歩して豆取りのプロになっていました！2歳児はそら豆を自分たちで剥いて茹でたてを食べる体験をしました。取りたての豆は甘いので「おかわりちょうだい」と喜んで食べていました。たくさん収穫できた時には給食のメニューに追加したり、保護者の方、愛管の社員の方にも買って頂き、みんなで美味しさを分かち合いました。

農園の野菜は天候や害虫に左右されることが多いです。今年は、そら豆にアブラムシがたくさんついてしまい、職員はニンニク、鷹の爪入り酢で消毒し、子どもたちはアブラムシの天敵であるテントウムシを捕まえてそら豆の所に逃がしていました。麦も実ってくると空からの天敵により日に日に実が減っていくので、もりのこさんに相談すると「たいへん」「むぎがなくなっちゃうとラーメンが作れん」どうしたらよいか家の人に聞いたり、本で調べたりしていました。翌日には「かかしをつくればいい」「キラキラをつけるといい」とそれぞれに案をもってきました。なかには作り方まで調べてくる子も！早速かかしの材料を用意しみんなで相談しながら『かかし』が出来上がりました。プリンちゃんと名付けられた『かかし』は今日も麦を守っています。

食農係



台所より

そろそろ梅雨の季節。気温、湿度共に上がる季節を迎えます。この頃は体調を崩しやすく、さらに食中毒にも気を付けなくてはならない時期でもあります。日頃の生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

〈食中毒予防の三原則〉

食中毒は食べ物の味、におい等の外見的变化ではわからない場合も多いので日頃から予防に努めましょう。

- ①菌をつけない…基本は手洗い
- ②菌を増やさない…食品の取扱い
- ③菌をやっつける…調理作業（加熱）

〈食育は生きる上での基本〉 毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日

・人が生涯にわたって健全な心身を培って豊かな人間性を育むため平成17年6月に『食育基本法』が制定されました。ひと昔前まで家族みんなで食卓を囲み、子どもが食事のマナーを教わりながら栄養バランスがとれた料理を食べるといった風景は近年徐々に失われつつあります。それぞれが好きな時間に食事をしたり、好きなものを好きなだけ食べたりすることが増加した結果、栄養の偏りや栄養不足、肥満などの問題が発生し、それが原因で生活習慣病が増加しています。これらを解決するためにも保育園で食育に力を入れています。この時期の食に対する考えは基本となり、大人になっても自然と食の知識や習慣を持ち続けることができます。それが子どもたちの心身の健康を守ることに繋がっていきます。

・「保育所における食育に関する指針」における食育の目標は次の通りです。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

保育園での食事はお腹を満たすだけでなく人間としての信頼の営みを形成する場所であることを前提としてこの指針が設定されました。

れんりん子の台所は、保育園の保育方針である『食育』を給食を通じて支えています。

栄養士