



令和6年7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



こどものうえんより

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：食べ物に興味を持ち、よく噛んで食べる
 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付く
 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

8月のねらい

7月に入り夏野菜がたくさんとれ始めました。今年のきゅうりはイボイボ、ゴツゴツの四葉(すいよう)きゅうりで、「サボテンみたい!」と、収穫する時は、とげに刺さらないように親指と人差し指でつまむように持って収穫しています。「塩きゅうり作ってー」「今日は味噌、つけて食べたい」など子どもたちのリクエストに応じて用意すると「やったー」と飛びついてきます。きゅうりで、こんなに喜んでくれるなんて、「れんりの子」ですね。ほしのこさんもきゅうりで塩もみクッキングをしました。保育者が切ったきゅうりと塩をビニール袋に入れ、みんなでモミモミ。完成した塩きゅうりをどの子も大きな口を開け食べていました。



もりのこは、5月に梅干しづくりをはじめ、7月11日にシソを収穫し梅の本漬け、お天気が続く7月22日からの3日間は毎日梅干しをザルに並べて土用干しをしました。壊れた梅の種をお味見!「すっぱーい」「おいしー」。この梅干しはおにぎりの具や梅和えなど給食で使ったり、熱中症対策で梅きゅうりにして食べたりしていきます。

畑のスイカも実をつけ「大きくなってねー」の声掛けと水やりで日々グングン生長しています。先日保護者の方、職員からいただいたスイカでスイカ割りをしました。はなのこさんも棒を持ってポンと叩き、かぜのこ、もりのこさんはタオルで目隠しをし力いっぱい叩いてパカッと割ることが出来ました。みんなで食べるスイカは美味しくて何度もおかわりしていました!

食農係



台所より

暑い夏を乗り切るには

暑い夏を乗り切るには食事をしっかり取ることが基本です。

8月31日は『野菜の日』野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。更に野菜特有の色や香りの元となる成分にも身体に良い働きをするものがたくさん発見されています。特に夏の旬を迎える野菜には価格も手頃で汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。夏野菜を食べて夏を元気に過ごしましょう。

〈夏野菜は暑い夏の元気の素!〉

トマト：赤系に含まれている赤い色素はリコピンと呼ばれ抗酸化作用がある。また酸味はクエン酸、リンゴ酸などで疲労回復の効果もある。

オクラ：ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り、免疫力もアップ!

ピーマン：ビタミンC豊富。青臭さの成分ピラジンは血栓予防効果もある。

ナス：水分が多く低カロリーな野菜。油との相性が良く、紫色の成分ナスニンにはコレステロール値を下げる。

ブルーベリー：色素成分アントシアニンは、網膜にあるロドプシンという物質の再合成を活発化する働きがある。

〈野菜料理をプラス70~100g食べましょう〉

厚生労働省では成人で毎日350g以上の野菜を摂取することを目標に挙げていますが、現状は1日当たり70~100g不足しています。たくさんの量の野菜を食べるには、味噌汁やスープの具材として野菜を1~2種類プラスしたり、具(野菜)の量を増やしたりすることをお勧めします。加熱することで「かさ」を減らすことができ、サラダなど生でいただくよりもたくさんの量を食べることができます。

嗜好が成長する乳幼児期、保育園では旬の野菜や果物を子ども達が食べられるよう積極的に給食や日常生活の中に取り入れています。今年もたくさんの夏野菜を栽培し収穫している子ども達!旬の食材に触れ、色々な味、香り、テクスチャーを味わっています。

栄養士