



令和6年8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めます！

- 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：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心を持ち、食具を使って食べる
- 2歳児：友達と楽しく食事ができる
- 3歳児：様々な食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や働きを知る
- 5歳児：食事の準備から後片付けまで自分から関わり、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする

9月のねらい



こどものうえんより

今年は雨が少なく暑い日が続き、作物にとっても過酷な夏となりました。子ども達の日課である水やりや収穫も暑さのためにできない日が多く、水やりは職員がやり、幼児クラスの子が収穫するといった感じでした。そんな中、もりのこさんは収穫した野菜の販売準備をして浜松営業所に売りに出かけていました。社員の方も「今日は何があるの?」「ナス!」「きゅうり!」「じゃあ、これとこれください。」「いくらですか?」と子どもたちとの会話を楽しんでくれています。本当にありがたいことです。こども農園のナス、キュウリ、ピーマン、万願寺トウガラシ、オクラはまだまだ収穫できそうです。ただ、みんながいつ食べられるかと楽しみにしていた枝豆は、残念なことに実が大きくなり、ペしゃんこで収穫できませんでした。水が足りなかったのか、暑さのせいかな、肥料のやりすぎか、原因ははっきり分かりませんが、とても残念でした。気持ちを切り替え、次は味噌づくりに使う大豆の種まきをしました。今度こそ実が入ってくれるよう大切に育てていきます。この暑さの中、良いこともあり、スイカがたくさん収穫できました。ラグビーボールの様なスイカを何度も収穫して、みんなで食べました。水着に着替え、スイカにかぶりつく子ども達、何度もおかわりして満足いくまで食べてプールに飛び込んでいました。スイカは水分とミネラル補給に最適です！食農係



台所より

9月とはいえ、残暑厳しい日々が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、バランスのよい食事を摂取して質の良い睡眠をとり、疲れをためないように心がけましょう。

<疲労回復にはビタミンB1>

ビタミンB1は糖質（炭水化物）をエネルギーに変える時に必要な栄養素でビタミンB1が不足すると糖質が代謝できず疲労物質である乳酸が体内に蓄積され疲れやすくなります。また、ニンニクやネギなどに含まれている香り成分のアリシンはビタミンB1の働きを高めてくれるので一緒に摂取するとより効果がアップします。

ビタミンB1を多く含む食品
玄米・豚肉・ハム・鰻・たらこ・ごま・ピーナッツ・大豆 等

+

アリシンを多く含む食品
にんにく・にら・玉ねぎ・らっきょう・ねぎ 等

<防災の日>

災害に備えてご家庭でも非常食の備蓄、点検を行いましょう。災害が発生してから救助体制が整うまでに3日はかかると言われています。1人3日分×家族人数分を用意しましょう。

食料品の備蓄は災害発生当日に調理不要で食べられる1日分の備え、国、県、市などから食料が届くまでの3日分の備え、食料の供給が滞る場合の1週間分程度の備えと3段階で行うとよいです。

年齢や健康状態、好みなど家族単位で必要品が異なると思います。家族で話をしリストを作っておくとうれしいですね。

保育園では9月1日の防災の日アルファ米化を作る訓練をし、豚汁と一緒にみんなで食べます。 栄養士

<大人1人1日分の目安量>

- ・飲料水：3ℓ
(赤ちゃんがいるご家庭は多めに)
- ・ご飯(アルファ米)：3食分
- ・缶詰(肉・魚・豆など)：3～5缶
- ・レトルト、インスタント食品：2～3種類
- ・好きな菓子(甘い物はストレスを和らげ安心感を与えてくれる)