



令和6年9月28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。

10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、食材に関心をもち、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：できるだけ多くの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



こどものうえんより

今月は冬野菜の準備で大根、カブ、ニンジンの種まきを幼児クラスで行いました。大根はクラスごとに1通りずつ用意し、一つの穴に3粒ずつ種をまき丁寧に土をかぶせていきました。「これからはクラスで責任を持って水やりしてね」と話をすると早速「おおきなーれ」と言いながら水をたっぷりかけていました。数日後連休明けに畑に行くと「だいこんのめ でてる」「いっぱい でてる」と大根の芽が出たことを興奮しながら教えに来てくれました。残暑厳しい中、水やりをする子ども達、何度も何度も水を運び大きな大根になるよう世話をしています。

真夏の間も子ども達が頑張って世話をしていました。その努力が実り9月17日の十五夜には収穫したたくさんの野菜をお月様にお供えすることが出来ました。豊作はみんなにとって幸せなことです。

5月終わりにもりのこさんが田植えをした黒米と白米の稲が黄金色に色づいてきました。昨年はスズメに食べられて少ししか収穫できませんでした。今年はスズメにやられないように早いうちに糸を張ったので昨年よりもたくさん収穫できそう！と期待しています。

稲刈りをしたお米は天日に干し、割り箸を使って脱穀をし、すり鉢とゴムボールでもみすりをして玄米にします。できたお米はみんなでクッキングをして食べる予定です。その様子はまた玄関に張り出しお伝えします。楽しみにしてください。

食農係



秋の七草と野菜

自分達で看板も立てます



台所より

朝夕は涼しくなってきました。秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」そして「収穫の秋」でもあります。恵みに感謝し、秋の味覚を味わってくださいね。気持ちの良い季節です！よく食べ、よく運動をしてしっかり睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

〈食生活をよくする合言葉 「ま・ご・は・や・さ・し・い」〉

バランスの良い食事とは？何を食べたら体にいいんだろう？と迷ったときに思い出してほしい言葉です。健康な食生活に役立つ和の食材の頭文字を組み合わせた言葉です。

ま：まめ（豆製品）大豆・小豆・納豆・豆腐など □たんぱく質・ビタミン・食物繊維が豊富

ご：ごま（種実類）ごま・栗・ナッツなど □たんぱく質・カルシウム・ミネラルが豊富

わ：わかめ（海藻類）わかめ・ひじき・海苔など □ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富

や：やさい（野菜類・葉野菜・根菜など） □ビタミン・ミネラルが豊富

さ：さかな（魚類・小魚・貝類も含む） □DHA・EPA・タウリンが豊富

し：しいたけ（きのこ類）しいたけ・しめじ・えのきなど □食物繊維・ビタミンが豊富

い：いも（いも類）じゃがいも・里芋・さつまいもなど □炭水化物・ビタミン・食物繊維が豊富

〈新米の季節になりました〉 米100g中 たんぱく質6.1g 炭水化物77.6g

ご飯はとくに朝食に食べるのがベスト！朝食に必要な栄養分は主にブドウ糖とたんぱく質です。これらは体温を上昇させ、脳の活動を活発にします。ご飯は長時間にわたって血中にブドウ糖を供給するのでスタミナが持続するため1日のスタートを切る朝食として最適です。今年は米の価格が少し高めになりそうですが、是非、美味しい新米を味わってくださいね。

栄養士