



令和6年11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」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んでいきます。



毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組みます！

- 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：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

12月のねらい



こどものうえんより

今月はお天気の良い日にみんなで大根の収穫を行いました。もりのこ、かぜのこ、つきのこは自分の目で大きな大根を探し、両手で大根を持って「グキグキ、グルグル」大根を動かして土との間に隙間を作ってから力いっぱい引き抜いていました。「みてー」「どでかいのとれた」と大喜び、大根を自分で洗い「はっばであらうときれいになるよ」「しろくなったよ」と自慢げに見せてくれました。今年も一人1本ずつ持って帰ることができたので、次の日には、れんらく帳で保護者の方から「子どもとクッキングしました」「お味噌汁にしました」と、子ども達からは「だいこんのはっばでふりかけつくったよ」「だいこんサラダにしてみたべた」「こんどおでんにするよ」とたくさんの反響をいただきました。家族でどんな料理にするか話し合ったり、一緒に料理したりしたようで嬉しく思っています。

11月24日は和食の日でした。れんりの子では22日に和食について話をし、和食の基本でもある出汁を味わいました。いつも給食で使っている長さ1メートルほどの昆布や煮干し、鰹節を見た後、かぜのこ、もりのこは鰹節削り器で木のように固い鰹節を削ってみました。白湯、昆布だし汁、煮干しだし汁、鰹だし汁を飲み比べ、透明カップに入ると色もそれぞれ違い、「かつおだしは、きいろいね」「ぼくは、にほしだしが、いちばんおいしい」「このかつおだし、あじがいい」と感想もいろいろ、最後は合わせ出汁にして自分たちで作った味噌を溶かした

みそ汁を飲むと「うーん、このみそしるが、いちばんおいしい」「おかわりほしい」と大好評でした。本物の味に小さい頃から触れ、食べることが大好きな子に育ててほしいですね。

食農係



台所より

秋が駆け足で通り過ぎ、急に寒くなりましたね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節！給食でも心も身体も温まるメニューを取り入れていきます。睡眠を十分にとり寒さや感染症に負けないようにこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

〈食品による窒息を防ごう〉

食品を誤嚥して窒息したことにより14歳以下の子どもが80名死亡しています。（5歳以下はその内73名）窒息を起こさないためには、子どもの食べる力（噛む力、飲み込む力）に合った食事にし、窒息しやすい食品に気をつけましょう。また、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりする時は食べないように注意し、食事中にウトウトしていたら口の中に物がいないことを確認してから寝かせるようにしましょう。テレビを観せながら、おもちゃで遊ばせながら等、ながら食べをさせず集中させ、大人が目を見守ることが大切です。

〈窒息事故につながりやすい食べ物〉

〈粘着性が高く、唾液を吸収するもの〉
餅、ご飯、パン、焼き芋、カステラ、せんべい等

〈予防・注意点〉

- ・水分をとって喉を潤してから食べる
- ・ひと口の量を少なくして、口に食物を詰め込まない
- ・しっかり噛む

〈噛み切りにくいもの〉
肉類、エビ、貝類、きのこ類、グミ等

〈予防・注意点〉

- ・食材を小さくカットする
- ・グミは1個ずつ口に入れる
- ・肉類などは片栗粉などでとろみをつける

〈丸くてつるつるとしているもの〉

ミニトマト、ぶどう、ウズラの卵、球形のチーズ、カップゼリー、こんにゃく、白玉団子、豆類、ナッツ類等

〈予防・注意点〉

- ・球状の食品は4等分にしたり、柔らかく調理したりする
- ・ソーセージは縦半分にカットする
- ・豆類やナッツ類など硬くて噛み砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには与えない

「噛む」ことはとても大切です。咀嚼力をつけたいから硬いものを丸ごとあたえるのではなく、子どもの歯や舌の動き、咀嚼の状態を確認し、発達に合わせた大きさ、固さにすることが大切です。

栄養士