



令和6年10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。

## 11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



## こどものうえんより

秋空の下、みんなで大きくなったサツマイモを掘りました。小さなはなのこさんもお兄さんたちが掘ったお芋を触って嬉しそうでした。ほしのこ、にじのこも鍬でおこしておいたお芋を引っ張り、引き抜き「みてー」「おおきいよー」と自慢げに見せ合っていました。つきのこ、かぜのこ、もりのこは手とスコップを使い掘り出していきます。「ここ、いっぱいある」「おおきすぎて、でてこない」「まわりをほると、いいよ」「てつどうよ」と友だちと声を掛け合ったり、協力し合ったりして掘る姿がありました。コンテナ3杯ほどのお芋をもりのこが土を払い、二輪車で園舎まで運び、お日さまにあたるように並べてくれました。今年も1人1本ずつお土産に持って帰ることができ、休み明けには「おいも、ふかしてたべたよ」「てんぷらにしてたべた」と教えてくれました。ご家庭での会話の1つにしていただければ幸いです。園でも焼き芋やふかし芋、スイートポテトなどにしてみんなでいただきます。



10月3日もりのこが稲刈りをしました。稲の根元をハサミを使って刈っていき、根元を揃えて束にしておひさまに干しました。お日さまに干し2週間後、かぜのこ、もりのこはグループに分かれてブラムの木の下で脱穀をしました。もりのこは昨年もやっているので手際よく稲からお米を取り、かぜのこはもりのこに教わりながら見様見真似でやっていました。段々コツをつかみ6束の稲を1時間程で脱穀し終わりました。脱穀し終わった籾はすり鉢とゴムボールを使い粉摺りをしていくにですが、これがなかなか大変！いつになったら、おにぎりが食べられるかな。



## 台所より

暑かったり、寒かったりとおかしな日が続いていますが、今年の秋は駆け足で過ぎそうですね。秋が過ぎればすぐに冬！温かいものや冬野菜のおいしい季節がやってきます。給食でも身体が温まるメニューをいろいろ取り入れていきます。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり寒さや感染症に負けない身体で寒い冬を乗り越えましょう。

11月8日は『いい歯の日』（いい8（は））ゴロ合わせからきた記念日です。

食事を美味しく食べるために歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかり噛んで身体に栄養を吸収させましょう。よく噛んで食べると、消化を助ける、太りにくくなる、歯並びをよくする、腸の動きをよくすると良くなるのがたくさんあります。

11月24日は『和食の日』（いいにほんしょく）

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

和食は海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れたものが特徴です。れんりの子ども達は和食が大好きです。当日、かぜのこ、もりのこさんは出汁とりを体験します。

〈赤黄緑3色そろって栄養バランスばっちり〉

れんりの子ども達は好奇心旺盛で「知りたい！」という思いがとても強いです。給食の配膳下膳の際に台所スタッフによく質問をしてくれます。「もやしは何色の栄養？」「梅干しは何色？」「ごまは？」…「もやしは野菜だから緑の栄養だね」と台所スタッフも子ども達とのやりとりを楽しんでいます。食べ物の見た目の色ではなく、含まれる栄養素の働きをもとに赤黄緑の3つの色に分類されています。3色の食品群をそろえて食べると身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。かぜ、もりのこさんは毎日、本日の給食の食材は何色か、みんなで考えているようです。食品群の表は給食の展示の横に置いてあるので、お迎えの際に親子で今日の給食の食材の栄養を確認してみてくださいね。

栄養士