



令和6年12月27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」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。

## 1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：食べ物に興味をもち、よく噛んで食べる
- 1歳児：挨拶や手洗いを保育者と一緒にやろうとし、食べることに意欲をもち
- 2歳児：食事の際に必要な習慣や態度を知る
- 3歳児：いろいろな料理に出会い、様々な文化に気づく
- 4歳児：いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく
- 5歳児：日本の行事に関する食文化に触れ、郷土への親しみをもつ



## こどものうえんより

今月は大豆の収穫を行いました。かぜのこ、もりのこが大豆の枝を抜き2、3日天日干しをし、つきのこが大豆の枝を持って叩きつけて豆を出し、にじのこ、ほしのこが拾い集め、みんなで協力して約800gの大豆を収穫することが出来ました。この大豆は2月にかぜのこが味噌作りで使っていきます。



寒さが増してくるこの季節は保育園でも保存食作りが盛んになります。この冬に行っている保存食作りを紹介しますね。



12月4日こども農園で収穫した人参芋を使って干し芋作りをしました。じっくり蒸したお芋を一つひとつ皮をむいていき、包丁で薄く切って、干しかごの中に丁寧に並べていきました。登降園時には「おいも ほそくなったねー」「もうたべれるらー」「おいも たべたいな」とじーっと見ている子もいました。いい具合に干された干し芋をみんなで1つずつ食べました。「あまいねー」「おいしい」「もっとちょうだい」と手が伸びてくるほど大人気でした。その後、しっかり乾燥しカチカチになった干し芋は『噛む力』の紙芝居を見た後に、何回噛むと柔らかくなるか数を数えながら食べてみました。よく噛むと唾液が出て口の中のばい菌をやっつけたり、頭に刺激がいて頭が良くなったりするそうです。固い食べ物も大切なんですね。

かぜのこ、もりのこで皮をむいた干し柿も日に日にしわしわになる様子を子ども達はいつも観察していました。時々モミモミと揉んでいると毎日見ていたにじのこさんが「なにやってるのー」「たべれる？」と早く食べたい様子、柔らかくなってきたので包丁で小さく切ってあげると「あまい」「やわらかねー」と干し柿も好評でした。



保存食の代表でもある切干大根作りは、もりのこが畑から大根を抜き、かぜのこさんも一緒に包丁で細きりにして干しかごに並べていきました。雨が少ないこの時期は本当によく乾き、次の日にはもう半分ほどになっていて、子ども達も驚いていました。出来上がった切干大根をそのまま食べてみると、なんと甘い！！子ども達からも「おいしい」と嬉しい言葉が聴こえてきました。干すことでうまみも栄養も増した切干大根は煮物にしてみんなでいただきました。しっかり保存して残りは給食でお料理してもらいます。

食農係

## 台所より

クリスマスも終わり、一年があっという間に過ぎていくと感じる今日この頃です。お正月はどのように過ごされますか？お正月には是非、家族で鍋をついたり、おせち料理を食べたり、同じテーブルで同じものを一緒に食べて（共食して）くださいね。お正月だからこそ食べられるものをたくさん味わうことが、とても大切です。台所スタッフ一同、来年も子ども達が元気に生活できるように安全で美味しい給食作りを心がけ、「食」を通じて子ども達の健やかな成長を見守っていきます。



### 〈鏡開き（1月11日）〉

鏡開きとはお正月の間に年末にお供えした鏡餅に年神様が宿り、それをお雑煮やお汁粉などにして食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の良運と無病息災を願う行事の事です。

鏡開きの名前の由来は昔の鏡の形（青銅製の丸形）に似ていることから「鏡」と表現され、また切腹を連想することから包丁などの刃物を使わず木づちなどで叩いて砕き、「割る」とは言わず「開く」という言葉を使い「鏡開き」と呼ばれています。



園では1月10日に鏡開きのおしるこを提供します。おしるこに入れる団子は、保育園で作った小麦粉と豆腐を使って3歳児が調理する予定です。

### 〈リクエスト給食〉

もりのこさんが保育園で過ごすのも後3か月…毎年、卒園までの2月、3月には「リクエスト給食」と題して、もりのこさんのリクエストに応えた献立を提供する日を設けています。今年はどんな給食やおやつ希望が出てくるのか楽しみです。栄養価や献立内容を考慮して進めていきます。

栄養士