



令和7年1月30日

『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。

## 2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行おうとし、食べることに意欲をもつ
- 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

今月は寒い日が多く、朝氷が張る日もありましたが、子ども達は毎朝麦やブロッコリー、玉ねぎ、豆類に水をあげています。子ども農園の豆たちも寒さに負けず、ツルを伸ばしています。今年はブロッコリー類の苗を植えるのが遅かったため、まだ小さいのですが、先日もりのこさんが水をあげていると葉っぱを食べられていることに気づきました。鳥の糞が葉っぱにあったので「たいへんだ、とりよけつくないと」「キラキラのCDがいいよ」とみんなで鳥よけのヒラヒラ作りをしてつけました。これでブロッコリーは大丈夫、早く大きく育てて欲しいと願うばかりです。

先日もりのこさんがレモンの収穫をしてからレモンジュース作りをしました。半分に切ったレモンを包丁で薄切りにしてから砂糖と交互に瓶に入れ作りました。レモンの皮が滑りやすく硬かったのですが子ども達はしっかり猫の手で押さえ上手に切ることが出来ました。数日後「おいしー」「ちょっとにがいね」とレモンジュースを楽しみました。もりのこさんと一緒にクッキングできるのもあと少し、一日一日を大切にしたいと感じました。



毎年冬の仕事としている石臼での小麦粉作りを幼児の子たちが頑張っています。「おだんごつくるからがんばろー」とつきのこさんが友達と協力しながら4人で石臼を回し、周りの子は応援して、交代しながらたくさんの小麦粉を作りました。鏡開きの時にはその小麦粉を使い団子を作り、おやつのお汁粉にして食べました。かぜのこ、もりのこさんの分も作ったので「つきのこさんありがとう」とみんなに言われとても嬉しそうでした。人のために自分が役立っているという経験は自己肯定感を高めます。小麦粉作りはまだまだ続き、毎日交代で石臼を回しています。今、作っている小麦粉で、何を作ろう?かと子ども達はわくわくしながら、図書館で借りて来た『小麦粉料理』の本やインターネットで調べています。どんな希望が出てくるか、こちらわくわくどきどき、楽しみです。食農係



## 台所より

暦の上では春ですが一年の中で最も寒いのが2月です。感染症に注意をしなければいけない季節、基本的な予防はうがい手洗いをしっかりとすることです。バランスの良い食事と十分な休養や睡眠をとるなどして風邪やウイルスに負けないように体調を整えていきましょう。

## 〈恵方巻〉

恵方とは、その年の金運や幸福をつかさどる『歳徳神（としとくしん）』という神様がいらっしゃる方向のことです。江戸時代後期から明治時代初期にかけて、商売繁盛・無病息災・家内安全などを願って食べられるようになったのが恵方巻の起源だと言われています。恵方は年ごとに変わり、今年の恵方は『西南西』で、今年の節分は4年ぶりに2月2日になるそうです。園では3日に節分の行事を行いますので、3日のおやつに恵方巻を提供します。

## 〈大豆を食べよう〉

大豆は『畑の肉』と言われるように肉にも匹敵する良質なたんぱく質が多く含まれています。その内約95%は吸収されます。食物繊維やカルシウムなども豊富です。私たちの身近にはたくさんの大豆製品・大豆加工食品（味噌・納豆・豆腐・油揚げ・湯葉・きな粉など）がありますので積極的に取り入れていきましょう。

保育園では毎年2月に自分達で育てた大豆を使って、味噌作りを行っています。子どもたちが作ってくれた味噌は給食でも使用し、美味しくいただいています。味噌は発酵食品のひとつで、主原料の大豆に麹と塩を加え発酵させ、それを熟成させて作られます。発酵食品とは、微生物の働きによって食材のもつ元々の性質が人間にとって有益に変化した食品のことで、納豆・酢・鰹節・ヨーグルト・日本酒・パンなどがあります。今年の味噌作りは発酵食品のスペシャリストとコラボして行われ、発酵や菌のお話もしていただけるようです。れんりの子どもたちはまたひとつ食に対する興味が増えるのではないのでしょうか。楽しみです。

栄養士