



令和7年2月27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。



3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

今月はかぜのこさんが畑で採れた大豆を使って味噌作りを行いました。その日は朝から釜戸で火を焚き、大豆を指でつぶせるくらいまで3時間ほど煮ていきました。熱々の豆を鍋からだし少しさまして食べてみると「おいしー」「あまいね」「口の中ですぐつぶれる、やわらかい」と、どの子も大豆のおいしさにビックリ！「もっと ちょうだい」と手が伸びてきましたが「味噌を作るからね」と、味見はおしまい。給食後に発酵食品の会社『株式会社オリゼ』さんの協力で、発酵するための良い菌には乳酸菌や納豆菌、麹菌などがあり、食材に菌が付くことで美味しく、栄養も増して変化していくことを学びました。かぜのこさんはエプロンをつけ、米麴のにおいをかいだり、触ったりしてから、塩と米麴を混ぜ合わせました。次に柔らかく炊いた大豆をビニール袋に入れて手でつぶしていきます。テーブルに置き上から力の限り押す子、モミモミと揉んでいく子、指の腹で豆を探りつぶしていく子、と潰し方も様々。粒粒だった大豆がベタベタになったところで麴と合わせてよく練っていきました。「ねんどみたい」「まぜるのがむずかしい」と苦戦する子も、最後は団子に丸めて容器の中へ「おいしくなーれ」「みそができれば、きゅうりにつけて食べたい」など半年後の楽しみが膨らみます。



先日は都田にある『日本オーガニック株式会社』さんと一緒に畑にまく肥料作りを行いました。魚の頭やカキの殻、牛の骨など捨てられてしまうものを加工して作られた肥料は、植物が大きくなる栄養、根っこが丈夫になる栄養、実が大きくなる栄養と働きもそれぞれ違います。その肥料を自分でブレンドして自分だけの肥料を作りました。「ぼくは、みがおおくなるのをいれたよ」「わたしは、おおくなるのにした」出来た肥料をオーガニックの社員の方と一緒に手をつないで畑に行き、肥料を蒔きました。きっとおいしいジャガイモが収穫できることでしょう！

食農係



台所より

お忙しい中、『食に関するアンケート』にご協力いただき、ありがとうございました。集計結果は別紙をご参照ください。ここでは栄養士の立場から結果に基づき、コメントさせていただきます。

Q1.2について：毎日朝食を食べているご家庭が100%！昨年に引き続き、本当に素晴らしいことです。れんりの子のパワーは朝食だと改めて感じています。朝食の内容も保護者の方が工夫してくださっているようでレベルアップしているご家庭が増えています。

Q3～.6.12.13.15について：『共食』することで会話も弾み、お子さんとのコミュニケーションがとれて絆が深まります。また、お父さんやお母さんを見て、あいさつやマナーを覚えたり、しっかり噛むことも習慣づいたりします。テレビやiPadの画面ではなく、家族の顔を見て会話を楽しみ、身になる食事をしてください。

Q7.8について：子どもの好き嫌いの原因は様々で咀嚼がうまくできない、初めて食べる料理への抵抗感、味が苦手など、子どもが慣れるまで時間がかかるのは自然なことです。いろいろな料理との出会いを繰り返すことで嗜好の幅は広がっていきます。一番大切なことは『食べるって楽しい』と感じることです。

Q10.11について：多くのご家庭で行事食を作っていることがわかりました。子ども達は行事が大好き！一緒に作ることで食への関心が深まります。先日も、もりのこさんの包丁使いがとても上手で感動しました。園のクッキングで何度も経験をしているからでしょう。是非、ご家庭でも楽しく親子クッキングに挑戦してみてください。

Q17について：園の給食は国からの食事摂取基準を満たす量で提供しています。園では自分で自分の食べられる量を決めて、その量を残さず食べる、そうすることによって（自分は全部食べれた）という自信につなげています。お子さんの食べている量を心配されている保護者の方がいらっしゃいましたが、必要以上に減らしてはいけませんし、おかわりも必要以上に与えていることありません。担任がその子の性格や体に合った量をコントロールして提供していますので安心して下さいね。

食べることは人間の基本的な行為で最も大切なことです。子ども達が生きていくために、何をどう食べるか大人になるまでに身につけていくことが重要だと思います。幼少期に経験した食にまつわること、味・香りなどの記憶はその子の生涯の食習慣になっていきます。今は親子で食卓を囲み、日本の食料自給率を上げるためにもお米を食べ、地元で収穫できた野菜を食べ、そして何よりも食べることを楽しんでください。毎日の生活の中で「おいしい」といえる回数を増やしてほしいと願います。

アンケートの結果を踏まえ、来年度も園と家庭とで連携を取りながら安全安心で保護者の方にも子ども達にも喜んでいただける給食の提供に努めてまいります。貴重なご意見をありがとうございました 栄養士