



令和7年3月28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。

4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：お腹がすき離乳食(ミルク)を食べ、心地よさを味わう
- 1歳児：お腹がすき食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わう
- 2歳児：食事を楽しみにして食卓につき、友達や保育者と食べる楽しさを味わう
- 3歳児：自分で食事ができること、身近な人と一緒に食べる楽しさを味わう
- 4歳児：身近な大人との会食を通して愛情や信頼感、食事のマナーへの関心をもつ
- 5歳児：食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける



連理農園のイチゴ狩り

こどものうえんより

今月はじめには、幼児クラスの子供たちがグループに分かれてヨモギ探しを行いました。「ボウルいっぱい摘もう！」と目を見開いて探す子どもたち、「あった！これだね」「そう、うらがしろいやつ」とつきのこさんも、もりのこやかぜのこさんに聞きながら摘んでいました。ボウルいっぱいのヨモギを選別し、鍋で茹で、小さく刻んでからすり鉢ですっていくとヨモギのいい香りがしてきます。炊いたモチ米の中にヨモギを少しずつ入れすりこぎでつぶしていくと、鮮やかな緑色のお餅が出来上がりました。きな粉をかけて「おいしー」「もっと食べたい」とおかわりして食べました。出来上がったお餅を「よもぎもちつくったよー」と職員や農園のじいじにもおすそ分け、「ありがとう」と言われて子どもたちも嬉しそうでした。



台所より

暖かい日が続く、花が咲きはじめ春本番、新しいクラス、新しい友だちを迎えて新年度のスタートです。今年度もスタッフ一同、食べる楽しさや食文化、伝統食、行事食を伝えていきます。

《成長曲線》

成長曲線は性別、月齢別、身長・体重の平均値やばらつきを示した曲線です。この成長曲線グラフに一人一人の子どもの身長・体重の測定値を記録し、点ではなく複数の点をつなげて線にして、個々の子どもの成長の様子を視覚的に確認することができます。園でも月に一回身長・体重を測定、記録し成長曲線を出していき、その子の身長・体重は曲線のカーブに沿っているのか、体重が以上に上向き（肥満）になっていないか、低下（やせ）していないかなどを一人一人確認しています。れんりの子ども達は、きれいな曲線を描いていますが、やや上向きや低下気味のお子様もいます。心配な場合は園から保護者の方に声をかけ、曲線を見ていただき、ご家庭での食生活にアドバイスをさせていただいています。お子様の成長が気になる方は、その子の今年度の成長曲線をお見せいたしますのでお気軽に事務所にお声かけください。乳幼児期は心身の発達が生涯で最も著しい時期で、成長のためにエネルギーをはじめ多くの栄養素が必要となります。園の給与目標量は1.2歳児で47%、3.4.5歳児で45%を補えるように給食とおやつで献立を立てています。目安として1日分の約半分を給食で摂取していると思っていてください。残りはご家庭でバランスの良い食事を提供してあげてくださいね。

《早寝・早起き・朝ごはんが基本》

早寝の役割：子どもの睡眠時間は1.2歳児は11～14時間、3.4.5歳児は10～13時間が必要だと言われています。この間に脳と身体を休めて回復します。

早起きの役割：早寝することで目覚めも自然と早くなります。陽の光を浴びることで内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。

朝ごはんの役割：1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や身体を目覚めさせ生活のリズムを整える役割があります。また、毎日、食事の時間を一定にすると自然に就寝時間も一定になり、生活リズムが整っていきます。

生活リズムはお子様の成長に大きく影響します。朝夜を過ごすご家庭での生活が、とても大切になりますので、お忙しいとは思いますが、大人が整えてあげてください。

栄養士