



令和7年4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。

5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



こどものうえんより

かぜのこさんがつきのこさんの時に植えたアスパラガスの根株からニョキニョキと芽を出し、太いアスパラガスができていました。畑に水やりをしていて見つけた子ども達は「アスパラガスできてる」「とりたい」「たべたい」と大騒ぎ。ちょうど女の子の数だけあったので、女の子が一人1本ずつハサミで収穫して、みんなで茹でて食べました。「あまいね」「やわらかい」「おいしい」と大喜び、後日男の子も収穫し台所に届け、給食のメニューにも加えてもらいました。細いアスパラガスはそのまま残し根株を大きくしていきます。

3歳以上児になると縦割りのグループ活動が始まります。3歳児から5歳児までを2つのグループに分け、自分たちでグループの名前を『さくらグループ』『いちごグループ』と決めました。先日、グループ活動でふきのクッキングをしました。もりのこさんが梅の木の下にあるふきを収穫し、みんなで傘のように持って「♪あるこーあるこー」と歌いながら歩いて楽しんだ後、クッキング開始。ふきに塩をかけまな板の上で力を入れて転がし板ずりをし、5分ほどゆでてからすじ取りをします。

「両方からむいた方がいいよ」と教えてくれるもりのこさん。うまくむけると「できたよ、みてー」と自慢げなつきのこさん。もりのこさんの真似をして頑張るつきのこさん。もりのこさんが包丁で小さく切り、醤油とかつお節で煮るとおいしいふきの煮物の出来上がり、「おいしー」「ちょっとにがい」「もっとちょうだい」と春の味を楽しみました。食農係



台所より

入園、進級から1か月たち、新しい生活にも慣れた子どもたち。給食も毎日モリモリと食べてくれています。しかし、環境が変わって少し疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしましょう！

【栄養素のはたらき】

食べ物は、私たちの体の中でいろいろな働きをしてくれています。見た目の色でなく、含まれる栄養素の働きによって、体をつくる『赤色』、体の調子を整える『緑色』、エネルギーになる『黄色』の3つのグループに分けられます。

給食を食べながら、子どもたちから「おからは赤のグループなんだよ」「とうもろこしは何色のグループなんだろう？」などと話している声が聞こえます。栄養を意識できていて、とても良いですね。

食品や栄養素にはそれぞれの効果があり、たくさん種類の食品を食べることで、バランスよく栄養をとることができます。

栄養士

