



令和7年5月30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。

## 毎月、年齢ごとにねらいを立てて食育に取り組みます！

## 6月のねらい

- 0歳児：安定した人間関係の中、ミルクを飲み、心地よさを味わう
- 1歳児：いろいろな食べ物を見る、触る噛んで味わう経験を通して自分で食べようとする
- 2歳児：遊びの中で身近な野菜や果物に興味をもつ
- 3歳児：栽培や収穫、調理を通し、身近な野菜や果物に親しみをもつ
- 4歳児：栽培や収穫、調理を通して命の大切さに気づく
- 5歳児：自然と料理との関係を考え、食材に対する感覚を豊かにする



## こどものうえんより

今月は豆がたくさんとれました！

スナップエンドウに始まりツタンカーメンの豆、ソラマメと次々に収穫し、給食の豆ごはんでは、ほしのこさんとにじのこさんがツタンカーメンの豆をボウルにいっぱい剥いてくれました。給食に豆ごはんが登場すると「これ、むいたまめ？」「おいしいねー」とおかわりして食べる姿も見られました。今年はアブラムシの被害が無く、ソラマメがたくさん収穫できたので、一人3本ずつお土産を持って帰ることができました。次の日、「炒めて食べると子どもがパクパク一人で全部食べてしまいました」「子どもが皮を剥いてくれ、みんなで茹でて食べました」と連絡帳ご家庭での様子を書いてくださって嬉しくなりました。野菜の旬は短いので旬の物を美味しく、楽しく食べた記憶が子どもの心に残れば良いなと願います。

今年は梅の実も豊作でもりのこさんが収穫すると、なんと6キロも！すぐに氷砂糖を用意し、かぜのこさんが梅シロップを作りました。次の日には保護者の方から頂いた宮口小梅でもりのこさんが梅干し作りをしました。梅のヘタ取りは根気のいる仕事でしたがどの子も集中してやっていました。もりのこさんは昨年もやっているのでプロ級です！帰りには水が少し上がっていて、「みずでてる」「おかあさんみてー」と瓶に顔をくっつけて見ていましたよ。毎日変化していく様子を観察するのも楽しいですね！こどものうえんでは、梅漬けに備え、赤紫蘇を育てています。完成まで頑張ります！

食農係



## 台所より

気温が上がり、外から戻ると汗をぬぐう子どもの姿が多く見られるようになりました。気温が高くなり始めた時期は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。水分補給をしっかりと、元気に過ごせるといいですね。また、食中毒が増える時期でもあります。食中毒予防のために、手洗い・うがいをしっかりとしていきましょう。

### 【6/4～6/10は歯の健康週間です】

乳児期は乳歯が生え、幼児期には一生使う永久歯が生え始めます。もりのこさんでも永久歯が生え始めた子がいますね。おじいさん・おばあさんになっても自分の歯で食事ができるように、幼児期から健康な歯を作るための食習慣を心がけていきましょう。

### ○よく噛んで食べる

背筋を伸ばして足の裏を床につけると、しっかりと噛めるようになります。口を閉じて左右の奥歯で交互に噛めるといいですね。また、3歳以降では食材を小さく切り過ぎないようにして、噛む力を育てましょう。乳児期の「つかみ食べ」も一口量を学ぶために大切です。積極的に取り入れていきましょう。

### ○時間を決めて食べる

口の中に食べ物がある時間が長くと、虫歯の原因である酸を作りやすくなってしまいます。おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。ジュースも糖分が含まれているため、飲み物はお茶がおすすめです。

### ○甘いものを食べすぎない

おやつ＝甘いものと考えてしまいますが、幼児期のおやつ＝補食で、食事ですり足りないエネルギーや栄養素を補うためのものです。保育園では、甘いものだけでなくおにぎりやパン、芋類なども提供しています。

栄養士

