



令和7年6月28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。

## 7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めます！

- 0歳児：いろいろな食べ物を見る、触る、味わう経験を通して自分で食べようとする
- 1歳児：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持つ
- 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持つ
- 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

今月は全園児でジャガイモ掘りをしました。大きなジャガイモを見つけると、「あったー」「おおきいの」夢中で掘りだして見せてくれました。みんなで掘ったジャガイモはコンテナ2杯にもなり、1人一個ずつお家にお土産に持って帰りました。

園では収穫したジャガイモ、玉ねぎを使いハウスのカレークッキングをかせのこ、もりのこで行いました。かせのこは包丁を使うのが初めてなので、猫の手で食材を押さえ、包丁を持つ手にも意識をおきながら慎重に切っていました。切った食材を鍋で炒めぐつぐつ煮始めると良いにおいがして「お腹がすいてきたねー」「はやくできないかなー」とワクワクが止まりません。カレーを鍋に入れて「おいしくなーれ、おいしくなーれ」と呪文をかけ完成！どの子も喜んで食べていました。後日ほしのこさんは茹でジャガイモ、つきのこさんはジャガイモのおかか煮を作りました。透明鍋でジャガイモを煮ると「あついあついっていいよ」「おんせんはいってるね」



「ダンスしてる」とジャガイモがグラグラしている様子をみんなで伝え合っていました。茹でたジャガイモに醤油とおかかを入れて出来上がり！「これおいしいねー」とペロリと食べ、他のクラスの職員にもおすそ分け「美味しいね」と言ってもらい大満足の様子でした。春に保護者の方から頂いたトウモロコシの苗が大きくなり立派な実をつけました。かせのこ、もりのこさんで収穫し皮をむいて給食のおやつで食べました。収穫したてのトウモロコシはみずみずしく、甘くて美味しくて、みんなかぶりついていました。今年は2回収穫する事ができました。

食農係

## 台所より

7月になり、日に日に暑さが増しています。給食では、子どもたちが6月に収穫してくれたじゃがいもや玉ねぎ、とうもろこしなどの野菜をたくさん使って調理しています。食事中にも「これ、農園の玉ねぎ？」「さっき わたしがかわをむいた とうもろこしだ！」などと会話も弾んでいます。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

【熱中症予防に、水分補給を！】

外遊びが多いれんりの子どもたち。保育園でも麦茶の消費量が増え、しっかりと水分補給ができています。冷たい飲み物を飲み過ぎると、内臓が冷えてしまい夏バテの原因になります。水分は6～13℃程度が体に吸収されやすいと言われています。また、スポーツドリンクなど糖分の多い飲み物のとりすぎにも注意です。お茶や水がおすすめですが、汗で失われたミネラルを補給するための適度な塩分も忘れずにとりましょう。夏野菜は水分が多く、水分補給にもピッタリ。きゅうりやトマトに塩をつけて食べると、体を冷やしてくれるとともに、ミネラル補給にもなりますね。

【7月7日は七夕です。】

七夕には、昔からそうめんを食べる習慣があります。なぜそうめんを食べるかというと、

①無病息災を願う縁起の良い食材であるため

②そうめんを織姫の織り糸に見立てため

③そうめんを天の川に見立てたため…だそうです。保育園でも7月7日にそうめん汁を提供予定です。

お家でも星空を見ながら食べてみてくださいね。



栄養士

