



令和7年7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

8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：食べ物に興味を持ち、よく噛んで食べる
- 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付く
- 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

今月はキュウリやナスなどの夏野菜がたくさんとれました。もりのこさんが、月、水、金曜日に収穫しているのですが月曜日はきゅうりがオバケのように大きくなってビックリ！みんなで収穫していくと、カゴからあふれて運びきれないほどです。おひさまの部屋で野菜ごとに大きさ比べをしながら大きい順にならべ、数を数えていくと「きゅうり38ぽん」「ピーまん41こ」「オクラ5ほん」「まんがんじとうがらし62ほんもあった！」とたくさん採れたことをみんなで伝え合っていました。給食で使う分は台所へ届け、残りは自分たちで数を数えながら袋詰めして販売用に使いました。後日「収穫した野菜を食べたい」とリクエストがあり、もりのこさんはナス、ピーマン、万願寺とうがらしのしょうゆ炒めを作りました。「なすは苦手だから少なくする」と言っていたのですが食べてみると「おいしい」「なすももっとちょうだい」と大好評！「かえりに、かってかえる」と降園時にナスを買って帰る子も！きっとおうちでクッキングしたことでしょ。ほしの子さんもビニール袋にきゅうりと塩を入れみんなでモミモミ揉んできゅうりの塩もみを作りました。先日は職員の家より頂いたスイカでスイカ割りをしました。にじのこは目隠しなし、つきのこ以上の学年は目隠しをして挑戦しました。友達が割ろうとすると「もっとみぎ」「まえまえ」と全力で教えていました。割れたスイカはとても甘くみんなで美味しく頂きました。保育園の畑にも小さなスイカができています。早く大きくなーれ！



食農係

台所より

毎日暑い日が続きます。農園の野菜がすくすくと育ち、台所でもきゅうりやナスなどをたくさん使って給食を作っています。農園で作った野菜と知ると、子どもたちはいつもよりもモリモリと食べています。自分たちで栽培・収穫した野菜は、おいしさも倍増するのでしょうか。

【野菜を食べよう！】

8月31日は『野菜の日』です。8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから、野菜の重要性を再認識し、もっと野菜を食べてほしいと制定された記念日です。旬の夏野菜はビタミンやカリウムが豊富です。保育園でも8/29に《野菜の日献立》を提供予定です。おやつ「ケーキサレ」は、フランス語で塩のケーキという意味の具たくさんさんの甘くないケーキです。お楽しみに！

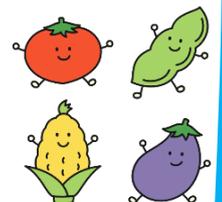
【夏バテを予防しよう】

夏バテの原因は様々ですが、その1つに汗をたくさんかくことでビタミンB1を排出してしまうことがあります。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるビタミンで、不足すると糖質を上手に利用できず、食欲低下や全身のだるさ、疲れなどを引き起こします。

水に溶けやすい栄養素なので、体内にためておくことができません。汗をかく夏は、特に積極的にとるようにしましょう。

《ビタミンB1を多く含む食品》

豚肉(ヒレ)、レバー、マグロ(赤身)、うなぎ、たらこ、大豆、アボカド、枝豆、ごまなど



ビタミンB1を多く含む食材

豚肉、ウナギ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなど



栄養士