



令和7年8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！

- 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：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心を持ち、食具を使って食べる
- 2歳児：友達と楽しく食事ができる
- 3歳児：様々な食べ物や料理を味わう中で、食材の色や形、食感の違いに気づく
- 4歳児：身近な食材を使って調理を楽しみ、自分の体に必要な食品の種類や働きを知る
- 5歳児：食事の準備から後片付けまで自分から関わり、栄養バランスを考慮した食事を摂ろうとする

9月のねらい



こどものうえんより

今月は毎日暑い日が続き、雨も少なかったので畑の野菜たちも干からびそうなくらいでした。そんな中子ども達は毎日園庭に出ると一番に野菜や花に水やりをしていました。里芋と枝豆の種まきをしたときのこさんは「おおきなーれ」と呪文を掛けるように水やりをしていて、その甲斐あって今年はサヤがパンパンに膨らんで立派な枝豆が収穫できました。塩ゆでにして全園児で美味しくいただきました。

畑のスイカやカボチャもぐんぐん大きく育ちました。スイカはプール遊びをしながらみんなで食べたり、スイカの種飛ばしをしたりして楽しみました。カボチャは台所でカボチャ蒸しパン、かぼちゃのスープ、カボチャ入りカレー、カボチャのサラダなど給食やおやつメニューとして登場しています。

8月31日は「野菜の日」です。れんりの子では29日に野菜の日のメニューを食べ、野菜のクイズやビンゴで楽しみました。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。ビタミン、ミネラルは心を落ち着かせたり、体の調子を整えたり、病気にかかりにくくしたりし、食物繊維はいいんちを作ってくれます。ビタミン、ミネラルは溜めておくことが出来ないので毎日野菜や果物を食べることが大切です。「食べることは生きること」体にいい食べ物を食べて元気に過ごしていけるといいですね。

食農係



台所より

まだまだ暑さが厳しい毎日です。「食欲の秋」と言われ食べ物がおいしい時期になっていきますが反面、9月は夏の疲れも出やすいです。しっかりと食事をして、疲れをためないようにしましょう。

【9月の行事食】

9月は25日にお彼岸、26日にお月見の行事食を提供予定です。お彼岸は秋分の日と春分の日を中心にご先祖様を供養する仏教の行事です。お彼岸にはもち米をあんでくるんだ『おはぎ』や『ぼたもち』をお供えします。秋には萩の花が咲くため『おはぎ』と呼ばれていますが、春は牡丹の花が咲くため『ぼたもち』と呼ばれます。

【9月1日は防災の日】

近年は地震だけでなく、大雨、土砂災害など、誰もが被災する可能性があります。命が助かった後もライフラインが途絶えて、普段とかけ離れた生活をしなければならないこともあります。少しでもいつもと近い食事ができるように準備しておき、心と体のエネルギーを補充して前向きに過ごせるよう備えましょう。

幼児がいる場合は、子どもが普段から食べ慣れているものや好きなものを用意しておくことでストレスを減らすことができます。おすすめなのが、『ローリングストック』です。缶詰やレトルト食品、ペットボトル飲料などを多めにストックしておき、使用した分を新しいものに入れ替えると、いざという時に日常生活に近い食生活を送れます。赤ちゃんのいる家庭では、液体ミルクやレトルトの離乳食なども用意しておくことで安心ですね。

【ローリングストックのおすすめ品】

- 水、カセットコンロ、ペットボトルのお茶
- 主食・米、パックごはん、乾麺、シリアル類
- 主菜・肉や魚の缶詰、レトルト食品(カレー、牛丼など)、離乳食のレトルト
- 副菜・梅干し、漬物、日持ちする野菜・果物、缶詰の果物、ドライフルーツ、
- その他・お菓子類、調味料、即席みそ汁やスープ、液体ミルク(赤ちゃんがいる家庭)



栄養士