



令和7年9月30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んでいきます。

## 10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：旬の野菜や果物などの美味しさを知り、食材に関心をもち、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：できるだけ多くの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



## こどものうえんより

今月は暑さが長引き、今になってナス、ピーマンや万願寺とうがらしが大きくなり、たくさん収穫できるようになりました。そこで、もりのこさんだけでなく、かぜのこさんも収穫のお手伝いをしてくれるようになりました。先日はもりのこさんと一緒に収穫した野菜を愛管浜松営業所へ売りに行き、全部売れてにこにこでした。

毎年9月中旬に大根の種まきをするのですが厳しい暑さのため今年は22日に、つきのこ、かぜのこ、もりのこでひと学年ひとウネずつ責任をもって蒔きました。1つの穴に小さな種を3粒ずつ丁寧に入れ、土を優しくかぶせて、「めがでるかなー」「おおきくなーれ」と思いを込めながら水をたっぷりかけていました。もりのこさんは人参の種をいつもと違う筋蒔きという方法で蒔いてみました。3日後、小さな芽を見つけ「めがでてるー」「みんなーめがでたよー」と喜び合う姿がありました。「おみず、いっぱいあげなきゃ」とつきのこさんも自分から水やりをしていました。

大根おおきくなーれ！



春に、もりのこさんが田植えをした苗が立派に育ち、お米が実りました。スズメに食べられないように糸を貼ったのですがスズメも頭が良く糸の下から食べていたようで、半分ほどになってしまいました。残った大切なお米はこれから稲刈りする予定です。

今年のお月見は10月6日ですが、園では9月26日に行いました。朝畑から里芋、サツマイモを掘り、ナス、ピーマン、万願寺とうがらしを収穫して、ススキと一緒にのお供えをしました。畑の実りに感謝です。

食農係

## 台所より

朝夕はようやく涼しくなってきました。食欲の秋、実りの秋。おいしい食べ物がたくさんです。給食でもさつまいもやきのこ、柿など、秋の食材を使っていく予定です。旬の味を楽しんでくださいね。

## 【お米はすごい！】

実りの季節です。お米は日本人の主食として、とても大事な食べ物です。今年の夏は備蓄米が話題になりましたが、やはり新米のおいしさは格別。新米は水分が多いので、いつもよりも少なめの水加減で炊くとおいしく食べられます。田んぼに植えた一株の苗が、お茶碗約1杯分のご飯になります。お茶碗がピカピカになるように、最後の一粒まで残さず食べたいですね。

## ☆米食の良さ☆

- ・お米＝粒食。パンや麺などの粉食に比べて消化に時間がかかり、腹持ちが良い。
- ・味付けをしていないため、どんな料理や食材とも合う。日本型食生活は健康的で、世界からも注目されています。
- ・パンや麺に比べてよく噛んで食べるので、あごや舌の筋肉や脳の働きも活発になります。

## 【おはし選びのポイント】

子どもの食事は手づかみ食べから始まり、スプーンやフォークを経て、箸が使えるようになります。もりのこさんでは上手に使える子も多いです。正しく使うためには、子どもの手に合っているかどうか重要です。その子の親指と人差し指を直角に結んだ1.5倍がちょうどよい箸の長さになります。お子さんのお箸はどうでしょうか？また、スプーンやフォークも子どもの手や口の大きさに合っているか、もう一度確認してみてください。

栄養士

