



令和7年11月29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」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。



## 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：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

## 12月のねらい

## こどものうえんより

今月は麦の脱穀をしました。麦の入ったブルーシートの上を踏んで脱穀をしていくのですが、はなのことほしのこも小さな足でふみふみ、にじのこやつきのこはジャンプしたり足踏みしたり、かぜのこもりのこはグループに分かれて高速で足踏み、麦と茎をバラバラにしていきました。その後の茎だけを拾い出す仕事をしている時に大きい子達が何本拾ったかを数えている姿を見て、農作業は数の認識ともつながるのだと実感しました。麦とモミを分けるのは自然の風を借りてきれいにしていきます。きれいになった麦はこれから石臼で小麦粉にしていき、みんなでクッキングをする予定です。「うどんが、いい」「パンケーキが、いい」と夢は広がっています。小麦粉作り、みんなでがんばろーね！

9月に種まきをした大根が大きくなってきました。もりのこだいこん、かぜのこだいこん、つきのこだいこんと自分たちで種まきをした大根がわかるよう看板を立ててあるので、責任をもって朝の水やりも自分のクラスからあげたりしています。大根の葉っぱが大きくなってくると虫に食べられた跡がたくさん見られたので、毎日のようにダイコンハムシやアオムシを探して退治していきました。かぜのこさんは虫を見つけるのがとても上手で根気よく探すので、かぜのこだいこんの葉っぱは大きく育ち大根も太くなっています。もう食べることが出来そうです！これから給食で使ったり、クッキングしたり、ご家庭にも1本ずつお土産に持って帰ります。



## 台所より

今年も残すところあと1か月になりました。大掃除やお正月の準備など、慌ただしい日々をお過ごしだと思います。月末には年末年始の休暇に入りますが、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになったり、ご馳走を食べすぎてしまったりしがちです。早寝早起きや腹八分目を心がけ、健康に過ごしましょう！

## 【冬至】

12月22日は冬至で、1年で1番太陽が出ている時間が短く夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。また、にんじんやかんてんなどの「ん」のつく食べ物を食べると運気が上昇するとも言われています。給食では、柚子、かぼちゃ、にんじんを使用予定です。

## 【旬の野菜】

これから園の畑では、大根やにんじんなどの冬野菜がたくさん収穫される予定です。冬野菜は寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので甘みがあり、身体を温めてくれる効果があります。鍋やおでんなど、あたたかい食べ物をたくさん食べて、寒さを吹き飛ばしましょう！

冬が旬の大根は、部位ごとに特徴があり、おすすめの料理も違います。ぜひ、一本丸ごとおいしく食べきってみてください。



先端は辛みがあるので、大根おろしやみそ汁に。

辛

葉はみそ汁の具や炒め物、菜飯に。

甘

葉に近い方は最も甘みが強く食感が良い。サラダや野菜スティックに。

真ん中はやわらかいため、おでんや煮物などの煮込み料理に。

