

# 1月



# 食農だより

れんりの子

No.10

令和7年12月27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「子どものうえ」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。

## 1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：食べ物に興味をもち、よく噛んで食べる
- 1歳児：挨拶や手洗いを保育者と一緒にやろうとし、食べることに意欲をもつ
- 2歳児：食事の際に必要な習慣や態度を知る
- 3歳児：いろいろな料理に出会い、様々な文化に気づく
- 4歳児：いろいろな料理に出会い、発見を楽しんだり、考えたりし、様々な文化に気づく
- 5歳児：日本の行事に関する食文化に触れ、郷土への親しみをもつ



## 子どものうえんより

今月は保存食の代表でもある切干大根作りをしました。畑から大根を抜き、もりのこ、かぜのこ一緒に包丁で細きりにして干かごに並べていきました。雨が少ないのでこの時期は本当に乾き、次の日にはもう半分ほどになっていて、子ども達も驚いていました。出来上がった切干大根をそのまま食べてみると、なんと甘い！！子ども達からも「おいしい」と嬉しい言葉が聴こえてきました。出来た切干大根は給食でお料理してもらいます。



毎年この時期は6月に収穫した小麦を石臼で引いて小麦粉を作っていく仕事があります。最初はクラスごとに一人一回ずつ体験して石臼の重たさや小麦のサラサラした感触を実感しました。「たのしいー」「またやりたい」という子は給食後の自由時間に「こむぎこ、つくってもいい？」とみんなの部屋に数名ずつやってきて、友だちと一緒に「10回ずつまわしたら、こうたいするか」「ぼくまわすで、こむぎをいれて」など役割分担しながら石臼を引いています。クラスごとに袋に入れ重さを計っているのですが、今のところ、もりのこ小麦粉が250gと一番たくさんできています。「たくさんできたらパンケーキつくりたい」「ぼくはクッキーがいい」と今から楽しみにしています。

冬のこども農園では大根の他にも、人参、ブロッコリー、カリフラワー、ステックセニヨール、玉ねぎ、そら豆、ツタンカーメン豆、スナップエンドウを育てています。大きい子たちは毎日野菜や花に水をあげ生長を楽しみにし、小さな子たちも散歩しながら畑をのぞいています。「にんじん、おおきくなかったかなー」「ブロッコリー、あるかなー」と葉っぱの下からのぞき込んだりして探しています。先日は以上児さんがちくわのクッキングの時にステックセニヨールを初収穫し、一緒に茹でて食べました。これからもたくさん収穫できそうです。



食農係

## 台所より

新しい1年が始まります。今年も子どもたちが元気に過ごせるよう、おいしく栄養のある給食づくりを目指したいと思います。1月は寒さも厳しく、感染症も流行しやすい季節です。しっかり食事をとって、ウイルスや菌に負けない身体を作りましょう！



### 【1月の行事食】

給食やおやつで、お正月にまつわる行事食を提供予定です。お正月に食べるおせち料理は、1年の無病息災や豊作、家族の繁栄を願う縁起物とされています。例えば、ぶりは出世魚で立身出世、田作りは五穀豊穣、きんとんは金銀財宝を意味しています。7日のおやつは七草粥です。お正月にごちそうを食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。七草粥に入れる春の七草は、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」です。また、11日は鏡開きです。保育園の9日のおやつはお汁粉です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いということで、包丁を使わずに木槌などで割るのが正式な方法と言われています。保育園ではおもちの代わりに、園でとれた小麦粉を使って団子を作っています。



### 【冬でも水分補給を忘れずに！】

汗をかきにくく水分補給の機会も少ない冬は、水分不足になりがちです。ウイルスは乾燥しているところが大好きです。こまめに水を飲むことで、のどの粘膜についてウイルスを流して、病気になりにくくしてくれます。また、水分が少ないと便秘にもなりやすくなります。のどが渴く前にこまめに水分補給をしていきましょう！

栄養士