



令和8年1月30日

『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。

2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：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



こどものうえんより

今月は 風が強く寒い日が続くようになってきました。畑の豆類にわらで霜除けを作ったのですが、お休み中の強風で吹き飛ばされ休み明けにもう一度やり直しました。スナップエンドウ、ツタンカーメン豆、そら豆が寒さに負けず大きくなってくれるようみんなで水やりもしています。今年はブロッコリー、ステックセニョール、カリフラワーが順調に育って給食のメニューに何度も登場しています。給食時「今日のステックセニョールはもりのこさんたちが収穫してくれたんだよ」と伝えると「ぼくもみずあげたよ」「いちばんにたべてみる」「おいしー」と喜んで食べる姿が見られます。自分たちで育てた野菜はやっぱり美味しさが増すそうですね。

1月8日かぜのこ、もりのこで干し芋作りをしました。1時間かけじっくり蒸したお芋を崩さないように包丁で薄切りにし、干し網に重ならないように丁寧に広げていました。乾燥した日が続く、あつという間に固くなったので、朝のマラソン、縄跳びの後にみんなで食べました。「かたいけどなかはやわらかい」「あまいねー」と自然の甘味や蒸したお芋との違いを感じながらよく噛んで食べていました。未満児さんにも少しずつあげると「もっとちょうだい」と次々に手が出ておかわりをせがむほどでした。

1月9日にはつきのこさんが鏡開きのための団子作りを行いました。その前日には「こむぎこがたりないから、こむぎこつくらなきゃ」と石臼をひいてみんなで小麦粉作りをしました。当日小麦粉を水でこねていきポトンと落ちるくらいの固さにし、沸かした湯の中に少しずつ落として団子にして、午後のおやつでお汁粉の中に入れてみんなで食べました。「わたしたちがつくったんだんごだよ」「おいしい」とつきのこさんも自信満々でした。



食農係

台所より

立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥していて、感染症が心配な時期も続きます。栄養たっぷりで温かい食事をとって元気に過ごしましょう！

【おなかの調子を整えよう】

近年、便秘の子どもが増えています。「うんちが毎日出ない」「排便時に痛みがある」「うんちが出てもすっきりしない」などの場合は要注意。「1日1回、朝食後にいきまず排便」が理想です。便秘の原因は様々ですが、まずは食事量が多すぎる・少なすぎないか、食物繊維は不足していないか、噛まずに食べていないかなどを見直すとよいですね。生活リズムの乱れから便秘になることもあります。食事時間をきちんと決めて、生活リズムを整えましょう。

【節分】

節分は邪気を払い1年の無病息災を願う行事です。季節の変わり目である立春に、邪気を払うために豆まきをします。豆まきに使う豆はそのままでは固くて乳幼児が食べるのは避けた方がよいので、保育園の給食では大豆の水煮を使用します。また、鬼はいわしの匂いと柊のトゲが苦手なので、いわしを焼いた煙は鬼を追ひ払う効果があると言われています。給食では骨ごと使用したすり身にして提供予定です。

【リクエスト給食】

もりのこさんが保育園で給食を食べる日も残りわずかとなりました。2・3月の給食には、もりのこさんが選んだ好きなものや、もう一度食べたいものが登場予定です。どんな給食が出るかお楽しみに！



栄養士