

食のカレンダー

2024年4・5月
のげやまようちえん

4 April



●3日/インゲン豆の日
日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禪僧「随元禅師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日
「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。

5 May



●5日/ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。

●9日/アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。

●29日/こんにゃくの日
「5と2と9」のごろ合わせから。

サツマイモの作付け期
 もちゴメの作付け期
■タマネギ・ジャガイモの収穫期

「カレーパーティー」を開いてみましょう。

食育とは…

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力「食事の自己管理能力」を育てるのが食育です。「食」の崩壊と言われている昨今、食育の重要性が見直されています。「食育」と難しく考えず、まず、「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

食事のマナーを身につける…

- ◇「いただきます」「ごちそうさまでした」
心を込めて挨拶をして感謝していただきます。
- ◇きれいな音楽を聴きながら、口に食べ物が入っている時はしゃべらず静かに食べる。
- ◇足はきちんと床について、食事を食べる姿勢は…椅子とテーブルの間はグーひとつ。
- ◇食事中は立ち歩かない。

みんなで食べるランチ

家庭での食事を通して

- ◇わたしたちは他の「いのち」をいただいて生きています…感謝の気持ちをもつ。
- ◇食材を作ってください方、配達をしてくださる方、料理を作ってください方、たくさんの方の働きによって、食事(ランチ)をいただくことができることを知る。
- ◇苦手なもの、食べたことのないものも一口でも食べてみる。
- ◇関わりを持つことの大切さ…
 - ・一緒に買い物に行っておいしそうな野菜を選んだり、あれこれ考えて材料を買う。
 - ・食器やお箸を並べるお手伝いをする。
 - ・片付ける。
 - ・材料を洗ったり、皮をむいたり、料理のお手伝いをする。
- ◇「美味しい」と感じられる空腹感を味わうことのできる生活リズムをつける。
早寝・早起き、たくさん遊ぶ…
- ◇栽培物の世話をし、成長を楽しみながら、収穫を待つ。
- ◇健康ってどんなかな… 自分は何をどのくらい食べたなら「健康」でいられるか考えてみよう。



みんなで食べるって楽しい!

新しい年度が始まり、5月からは年少くみ組さんもランチが始まりました。家庭からはなれて食べるランチ。友だちの姿に刺激を受けて、苦手なもの、はじめてのも食べられるといいなと思います。食事の時間は立ち歩かない、自分から意欲的に食べることができるよう、ご家庭と協力してすすめたいと思います。



4月24日 植木屋さんが大きな大きなタケノコを持ってきてくれました。年長かり組さんとタケノコの科学。ふたつに切ってみると、20階より高いタケノコマンション。皮をむいてみると、46枚も着てました。タケノコさん、厚着だねー。



旬のうちに食べるから「筍」

タケノコは「筍」と書きます。「旬」とは、10日の意。芽生えて10日以上経つとかたくて食べられなくなるため、「旬内の竹」という意味であてられたそうです。タケノコは「朝掘りをすぐに食べよ」と言われるほど鮮度で味の差が大きくなります。

タケノコはイネ科の野菜です。

繊維が多いので、食べると便秘にならず、健康が保てます。

タケノコは、とても早く背がのびます。昼も夜も休まず、ずんずんと大きくなります。1週間くらいでぐーんと大きくなって下の方の皮がむけてきて、竹になっていきます。

竹には

モウソウチク(孟宗竹) ハチク(淡竹) マダケ(真竹)などの種類がありますが、一般に筍と言えば、品質や味が良くて収穫が多い孟宗竹です。孟宗竹は中国の江南地方生まれといわれています。山菜として人気があるのは根曲がり竹です。日本では野生のものをふるくから食べていたようで古事記にも書かれています。

のげやま野菜の収穫

収穫 第1号は ごぼう

スナップエンドウ



ごぼう

有効成分は、豊富に含まれる不溶性食物繊維で、便秘解消、整腸、発ガン性物質の排除などに効果的。血糖値の上昇を抑制する働きもあり、糖尿病にも有効とされています。水にさらすとでるアクは、ポリフェノール。うま味も出てしまうので、アク抜きは不要です。



どさんこ汁の中に入りました...

かわいいニンジン。ゆり組さんは生のにんじんを外でおやつ。とっても甘くて「おかわり」コールがひびきました。

にんじん



4月26日

ランチの豚どんには、収穫したのげやま野菜のスナップエンドウとタケノコの科学の時のタケノコがのっていました。



スナップエンドウ

アメリカ生まれです。アメリカで開発され、おつまみ感覚で食べられるからか、スナックエンドウとも呼ばれます。豆が熟すると、ふつうはさやがかたくなるものですが、これはやわらかいまま。肉厚で甘みと風味が強いです。



にんじんは、和風・洋風・中華風のどんな料理にもあいます。きれいなオレンジ色は、料理を引き立て、食欲をそそりますね。かつては独特な香りがあり、子どもの苦手な野菜でしたが、現在は品種改良がすすみ、香りもソフトになって甘味も進み、子どもたちの好きな野菜に変身しつつあるのではないのでしょうか。ニンジンには、オレンジ色だけでなく、白や紫色のニンジンもあります。

流通量の多い野菜の中では、含まれているカロテンの量がダイトツです。カロテンは免疫力を高めて、皮膚や粘液を強くします。ガンや心臓病、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。表皮の下に多くのカロテンが含まれているので、できるだけ皮をむかずに調理した方がいいようです。

◇食のカレンダーは園内の畑の様子、収穫、旬の食べ物…など食に関することをお知らせします。

◇年長さんは年間を通して順番に収穫体験できるよう計画しています。

参照 野菜の便利帳(高橋書店) 野菜まるごと事典(日本図書館協会選定図書)
たべもの・食育図鑑(群羊社) 食材大図鑑(講談社) 他