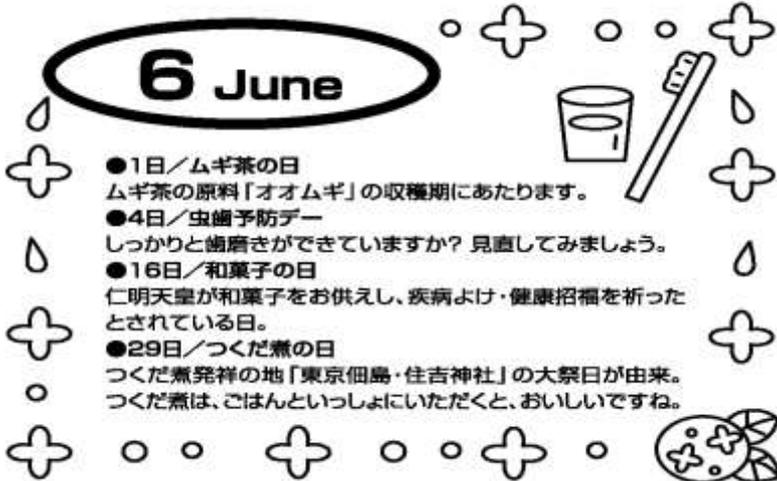


食のカレンダー

2024年6月
のげやまようちえん



いただきます

「いただきます」は、ただ「食べます」ということだけでなく、「さまざまな動植物の命をいただきます」という意味も含まれています。神さまからの恵みに、心から感謝して食事を始めましょう。

ごちそうさま

「馳走」という字を使いますね。それは「馳け走る」という意味をもっています。食材を育てる人、収穫、運搬、調理する人、たくさんの方が関わっています。その働きに感謝して心から「ごちそうさまでした。」と言うのです。

食育について考えてみましょう…食のカレンダー4月号も見直してみてください。

食育によって身につけたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どものころから身に付けていくものです。そして、おとなになってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。また、おとなには、食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

6月は食育月間です

「食育」とは？

生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるものさまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること (食育基本法)

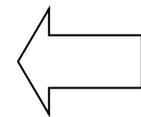
「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていく上でとても重要です。

トルコジャンボマルベリー

かいこが食べる桑、幼稚園には何箇所かあるのをご存じでしょうか。ピンクの門の近くにあるのも桑の仲間で、「トルコジャンボマルベリー」と言います。去年はあまりありませんでしたが、今年はたくさんなっています。そのまま食べられるのを知っている子どもたちは下の方の実が黒くなっているのを見つけてと食べています。食べるのはひとつずつね。果汁がつくと大変！服につくと落ちません…ご注意ください！



ジャムにしてクラッカーにのせていただきました…



けろちゃんと畑に行こう！

Part 1 <https://youtu.be/XvkugKmp3Rw>

Part 2 <https://youtu.be/5hXvbq-pCEk>

ジャムは、年長ゆり組さんのバイキングにも…

のげやま野菜 日に日に大きくなっています… けろけろテレビでは時々、畑情報をお送りします。お楽しみに。

【きゅうり】

ほかのウリ科の野菜と同様にビタミン C、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排出をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

きゅうりの収穫 第1号

きゅうりが大きくなって第1号を収穫しました。きゅうりが大きくなるのがとっても早いです。

採れたてのきゅうりはトゲトゲしています。新鮮な証拠です！先の方には花の名残がついていましたよ。



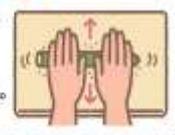
キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。

選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものを選びましょう。下ごしらえとして板ずりをすると、色や食感がよくなります。

板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。




【ピーマン】



血をさらさらにするピーマンには、色も形も個性豊かな仲間がいます。

パプリカ ししとうがらし
鷹の爪 ハバネロ…
カラフルなパプリカは、食卓をきれいしてくれますね。そして、パプリカは老化や病気を予防してくれます。

【ナス】

余分な熱をとる
血めぐりをよくする
化膿やはれを治めます



「ナス紺」と言われる色で、ふつう、色は日に当たるとあせるものですが、ナスは太陽にあたっても色あせず、むしろ濃くなっていきます。ナスは冷蔵庫で数日保存すると、色つやが悪くなり、やがて茶色のくぼみができて徐々に腐っていきます。保存方法には注意！…早く食べるのが一番！



ナス

インド原産と言われるナス。日本へは奈良時代に伝わり、今では全国で色や形、大きさもさまざまな種類が栽培されています。

90%以上が水分であるナスには体を冷やす効果があり、暑い時期にぴったりです。選ぶときは、皮にハリがあって、傷や変色のないものを選びましょう。新鮮なものほど、ヘタやガクがしっかりとしています。ガクの部分にとげがあることもあるので、けがをしないように注意してください。

変色を防ぐ

ナスは時間が経つと変色しやすい野菜です。切った後に、水に浸しておくと変色を防げます

小さいナスを一番はじめに収穫したのはどうしてでしょう。けるけるテレビ2で、谷さんがお話しています！

【ウメ】

他の果物と違って酸っぱさが特徴の梅ですが、主成分はクエン酸などを含む有機酸が疲労物質である乳酸を代謝分解して筋肉にたまるのを防いでくれます。このため疲労回復効果が期待できます。

また、梅の殺菌力は、腐敗防止や食中毒の予防にも役立ちます。青梅には中毒を起こす有害物質が含まれている恐れがあるため、青梅をそのまま生で食べるのはやめましょう。クエン酸はナチュラルな掃除に欠かせない材料として注目されています。水垢や石鹸カスといったアルカリ性の汚れを酸性のクエン酸が中和しての殺菌効果で、ばい菌の繁殖のスピードを抑えるということです。

梅の収穫はお迎えのお父さんに手伝っていただきました。お父さんたちは、はしごに登ってとってくださいました。収穫…実をとるといことはおとなも嬉しいものですね。今年、みんなで1.6^キとれました。強風が吹く予報の前日に収穫してよかったです。



お池のところには梅の木が2本。春になったら白梅、紅梅が咲きます。

さて、何を作っている
でしょうか…