

食のカレンダー

2025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禅僧「蘭元禅師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のころ合わせから。

■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」のころ合わせから。

□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」を聞いてみましょう。

みんなで食べるって 楽しい!

5月からは年少ばら組さんもランチが始まります。友だちの姿に刺激を受けて、苦手なものも食べられたりして、慣れるまで無理せず、少しずつ、楽しい食環境を作っていきたいと思えます。

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。
- ◇口に食べ物が入っている時はしゃべらず静かに食べる。
- ◇時にきれいな音楽に耳を傾けながら食べる。
- ◇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。

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。

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。

田植えをしました…



さくらんぼ(桃桜)

季節感を楽しむ初夏限定の味です。

旬を逃すと食べないで終わってしまいます…

旬の野菜・果物はご家庭で、ぜひ味わいましょう…

礼拝堂横のさくらんぼがたくさんになりました。西洋実桜(セイヨウミザクラ)の実を通称さくらんぼと呼んでいます。年長すずらん組さんがさくらんぼ狩りをしました。いつも「明日とろう」と思っているうちに、鳥が食べてしまうのです。さくらんぼにはビタミンCやカリウム、葉酸が多く含まれ、疲労回復にいい果物です



果肉は白肉種と赤肉種があり、日本で栽培されている品種はほとんどが白肉種で、甘さだけではなく酸味があるさわやかな味わいが特徴です。赤肉種はアメリカ、イタリアの栽培品種に多く、酸味が少ない甘さが強いものとなります。皮にハリがあって、傷がなく、軸が枯れていなく、全体に色づいているものが美味しいさくらんぼです。

タケノコ



4月28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。

年長ずらん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、40枚も着ていました。タケノコさん、厚着だねー。



タケノコマンション…

上の階は景色はいいかもしれないけど、お部屋は狭いね。

下の階はお部屋は広いね。

どっちがいいかなあ…笑



旬のうち食べるから「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、とても早く背が伸びます。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。

タケノコは鮮度が大切！

とれたてはアクが少なく、生でも食べられますが、時間が経つとアクが強くなり、えぐみが出ます。

アクは、米ぬかをいれてゆでるとぬげます。



◇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)

やさいむらのなかまたち(偕成社)

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