

食のカレンダー

2026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月からは年少もも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、配達をしてください方、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。

《のげやま野菜》の収穫

畑のおじさん 谷さんがお世話をしてくださっているのげやま畑。そこで収穫された野菜を《のげやま野菜》と呼んでいます。

収穫時期を迎えた野菜は年長くるみ組さんから順番に収穫していきます。

今年度収穫1号

きぬさや



おマメについての豆知識

豆類は、さや、未熟豆、完熟豆と、成長段階を追って利用されますが、それぞれ品種は異なります。野菜から豆類になりました。うーん 難しい！

さやごと食べる仲間はすくれものぞろい

さやごと食べる豆類は、どれも栄養素のバランスがよい貴重な緑黄色野菜です。

風味や歯ごたえ、色、形などそれぞれに個性があり、料理のアクセントにもなります。



さやえんどう

さやが絹のように柔らかいから「絹さや」、えんどう豆はグリーンピースといった方がなじみがあるかもしれません。奈良時代に中国から伝わっていましたが、若ざやを食べるようになったのは江戸時代から。収穫の初期には若ざやごと食べ、次にグリーンピースを、最後に完熟豆をと、効率的に収穫していたようです。特にビタミンCが多いのが特徴です。

タケノコ



4月20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。年長くるみ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枚も着ていました。タケノコさん、



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



ひろし先生と背比べ

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。

おまけ！

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。ちなみに・・・子どもたちも幼稚園でタケノコ見つけています…(笑)

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。



タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるのか知っていますか？

部位図 ①芽 ②茎 ③実

正解は、①芽。竹は地下に茎があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。

ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養

- ★食物繊維…便通をよくする
- ★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に
- ★ビタミンB1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生
- ★カリウム…塩分の排出を促進

ひろしまのみかんじいちゃん

瀬戸内海の大崎下島 広島県呉市にお住まいのおじいちゃん。お孫さんが在園の時、「みかんの木」をプレゼントしてくださいました。そのみかんの木は「野毛山幼稚園のみかんの木」として、無農薬で太陽の光をたっぷり受けて、瀬戸内海の潮風の中で育ててくださっています。その木に実がなって収穫をすると送ってくださっています。先週ひろしまのみかんじいちゃんから甘夏ミカンが届きました。お孫さんはひまわり組、あやめ組でしたので、高校2年生、中学2年生です。今年はずかさんになったということで2年ぶりに送ってくださいました。心から感謝です。



この甘夏みかんを使って、ランチの先生たちが無添加のマーマレードを作ります。そのまま食べてもジュシーで美味しいですが、この手作りマーマレードは格別！チャリティー販売いたします。ぜひ！

◇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