

食のカレンダー

2023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「隠元禪師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

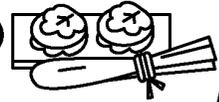
「4と19」のごろ合わせから。

■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

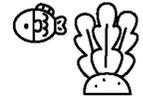
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。

●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。

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お野菜を選んだり、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…

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。

- ◇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。

たまねぎ

今年度はじめての収穫



玉ねぎは、一年中、出回っていて、収穫量は野菜の中で大根、キャベツに続いて第3位。和・洋・中のいろいろな料理に重宝され、常備野菜の筆頭格と言ってもいい野菜です。日本へは明治になってから輸入され、洋風料理の普及とともに消費が拡大しました。

玉ねぎの収穫量は、北海道が1番 全国の収穫量の約60%以上を占めています。それから、2位 佐賀県 3位兵庫県です。特に兵庫県の淡路島たまねぎは有名ですね…



年長スイトピー組さんは、収穫の後、皮をむきました。むいた皮を使って、染め物をしてみました。

玉ねぎの品種群

新たまねぎ

春先に出回る早生類。扁平でやわらか。辛みが弱く、生食にも向いています。

サラダたまねぎ

白玉種。水分が多く、辛みが少ないので生食向き。

葉たまねぎ

春先に出来ます。春先に早採りしたもの。葉はねぎのように使います。

湘南レッド

甘みとうま味、ねばりが特徴的です。赤たまねぎの中で、最も食味がよいとされている品種。

小たまねぎ

辛みも香りもマイルドなので、生食に向いています。出回るのは初夏からです。別名ペコス。たまねぎを密植させ小型化したものです。



ゴムで絞ったところは色がつかないの不思議な模様になります。



◇たまねぎには薬効がたくさんあります。涙の誘因とされる硫化アリルは、加熱すると甘み成分に変化します。また、硫化アリルには、血栓を防止して、善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす働きもあります。生で食べたり、加熱して食べたり、バランスよく食べるのがお勧めです。

◇たまねぎを炒めると、やがてあめ色からカラメル色になって、独特のコクのある甘さが出ます。

これは、たまねぎを炒めると、水分が蒸発し、含まれているブドウ糖、果糖、ショ糖などの糖が濃縮されて甘みを増すからです。

「玉ねぎ、ランチの何に入るか楽しみだね。。。」「玉ねぎを使うお料理はどんなのがあるかな…?」

聞いてみると、

「ハンバーグ!」「味噌汁!」「カレー!…等の声

が上がりました。メニューについて考えるのもいいですね。

◇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のお知らせします。

◇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。収穫の様子はまとめてプリントで…

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