



みどりこども園 2026.2.19

今年度も残すところわずかとなりました。1年を振り返ってみると、子ども達は少しずついろいろなものを食べられるようになってきて、嫌いなものも頑張って食べたりと成長が感じられます。

青組さんがみどりこども園で食べる給食も3月で終わりです。「園の給食おいしかったな。」そんな風に思ってもらえると嬉しいです。3月は青組さんによるリクエストメニューがあります。どんなメニューを選ぶのか楽しみです。



## ～ 3月3日は「桃の節句」～

### お雛さまは女の子の守り神

ひな祭りは、貴族の女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとしての「桃の節句」が庶民の間にも定着していったお祝いです。

お七夜やお宮参りと同じく、女の子の健やかな成長を願う行事で、お雛さまは女の子に降りかかる災厄を代わりに引き受けてくれる守り神のようなものなのです。



### “ひしもち”のいわれ

ひしもちの色の順は、下から、  
緑・白・桃色の3色です。



桃色の餅…桃の花
白色の餅…地上に残る雪
緑色の餅…雪の下に芽吹く新緑

菱餅の色の順序は、雛祭りの頃の情景を表しているんですね！

『ひし』は繁殖力の強い植物で、葉は菱形です。葉の形に似せたという説があります。他にも、大切な心臓(心)を表し、邪気をはらおうとする強い気持ちや娘の無事の成長を願う気持ちのあらわれとも言われています。

### ☆ 楽しい食事から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方が必要です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

### ☆ 食べる意欲 ⇒ 生きる意欲

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝え、わかってもらいましょう！

① 幼児期からの食事体験



② 家族そろっての楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便・自立生活



## 一年間をふりかえって

\* できるようになったことをチェックしてみましょう。

- 食事の前には手をきれいに洗いました。
- 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつができました。
- 良い姿勢で食べることができました。
- みんなで楽しく食べることができました。



何よりも、みんなとの楽しい食事は子ども達の心や体の栄養となり、良い食習慣は一生の宝物となります。幼い頃から、家庭やこども園などあらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」を培います。

これからも安全でおいしい手作りの給食を通して、子ども達の健やかな育ちを応援していきます。ありがとうございました。

