



令和8年3月 境こども園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

早いもので、今年度も残すところ1カ月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かい日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。

子どもたちは1年で大きく成長しましたね。毎日の食事の場面でも、成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。園でも、食べる量が増え、成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思います。



ひなまつり

<ひなまつりの起源>

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、現在は子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日ですが、もともとは無病息災を願うために、草や紙で作った人形を川や海に流し、お祓いをしていました。

<ひなまつりの料理>

ひなまつりには古来より伝わる行事食があり、食べた人の幸せや健康を願う意味合いが込められています。

◆菱餅(ひしもち)

緑、白、ピンク(紅)の3色の餅を菱形に切って重ねたものです。

色の意味にはいくつかの説があり、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を表す説と、緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」と春を迎える喜びを表す説があります。



◆雛あられ

ひなまつりの代表的な和菓子のひとつです。ピンク、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われています。でんぷんが多く健康に良いことから「四季を通して子どもが健康でいられますように」という願いが込められています。



◆ちらし寿司

寿司は「寿を司る」と書くことから縁起が良いとされています。見た目も華やかでお祝いにむいていて、具材のエビには「腰が曲がるまで長生き→長寿」蓮根には「穴から先が見える→将来の見通しが良い」錦糸卵には「黄身は金色、白身は銀色→財をなせるように」など子どもの健やかな成長や幸せを願う意味が込められています。



おいしく楽しく食べて 心も体も大きくなあれ

「おいしいね」と誰かと会話しながら食べるとき、「一緒に食べておいしい、うれしい」という心地よさを子どもはたくさん感じています。

「おいしい」「うれしい」「楽しい」という気持ちをたくさん感じるのが《食べるのが好きになる》土台になります。

「おいしい!」「また作ってね。」という会話から、時には子どもと一緒に作るのも楽しいですね。食事の準備に関わることで、料理ができあがるまでにはたくさんの工程があることを知ります。作り手の思いを知ることによって食べることへの興味につながります。

境こども園でも「友達や先生と楽しく食べる」「食事の準備に関わる」ことなどを大切にしています。

お友達と一緒に給食を食べている子どもたちの顔は、とても楽しそうでニコニコとしています。

調理室一同、食べることを通じて、心も体も大きく育ってほしいと願って、給食を作っています。

