



食育だより

2026 年
南丹のぞみ園

食事を楽しむ

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちはこの1年で、食べられるものが増えたり、スプーンやお箸を上手に使ったりと大きく成長しています。今年度の最後に、改めて『食事を楽しむこと』について考えてみたいと思います。

食事は、“こころ”も育てる時間

食事は、1日に3回ある『安心できる時間』です。誰かと食事をするときに得られる、スキンシップ・会話・ぬくもりは、子どもたちの心の土台を作ります。

また、「おいしいね」「食べられたね」などの声かけが、小さな成功体験となって自己肯定感を育みます。



食卓でできること



★会話を楽しむ

「この野菜はシャキシャキするね。」「どんな色があるかな？」など食感・見た目・味などについての話をしたり共有をすることで、食事を発見に変えます。食事のあたたかな声掛けは、安心感をつくり食欲や心の安定へと繋がります。

★生活のルーティーンをつくる

同じ時間帯、同じ席、「いただきます」「ごちそうさま」の習慣など、同じ流れを毎日繰り返すことで『先が見える』安心感から、落ち着いて食事に向かうことができます。

★お手伝いを取り入れる

お皿を並べる、レタスをちぎる、机を拭くなど、できる範囲でお手伝いをお願いしてみましょう。つくる・食べる・片付けるの一連の流れを知ることが、食への感謝を育みます。少しのお手伝いでも「ありがとう」「助かるよ」などを伝えることで、子どもの自信にもつながります。

3月3日ひなまつり

桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日本の伝統文化です。全国各地で様々な形でお祝いされています。



ひしもち

ひしもちは、上から『赤』『白』『緑』の組み合わせです。赤は桃の花、白は雪、緑は新芽で春の景色を表していると言われています。



ひなあられ

色とりどりのひなあられは、四季を表し『1年を通して健康に過ごせますように』という願いが込められています。関西はしょっぱいあられ、関東はあまいあられで、地域で食べられているあられは違います。



はまぐり

はまぐりは、ぴったり合う貝殻は一つだけ。そこから『良いご縁に恵まれますように』という願いが込められています。

給食レシピ

マカロニサラダ

<材料> 3~4人分

●マカロニ 50g ●ブロッコリー 50g

●にんじん 50g ●ベーコン 30g

★マヨネーズ 大さじ2と1/2(30g)

★塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、マカロニを袋の記載通りの時間茹でてザルにあげる。
- ② ブロッコリー、にんじんを食べやすい大きさに切ったら、やわらかくなるまで茹でる。
- ③ ベーコンはフライパンで炒めて火を通したら冷ましておく。
- ④ マカロニ、ベーコン、水気を切った野菜類を★の調味料と和える。