

食育だより



2026年3月2日
はとのさと福祉会
米田西保育園
発行責任者 調理師 平島

3月はひな祭りやお別れ会、卒園式など行事がたくさんあります。赤ちゃんだった頃から、園の食事を食べてきた年長さんの姿を見ると本当に大きくなったなと感じます。苦手だった野菜も食べられる物が増えました。子ども達の成長していく姿を見られる事は、給食室の職員もとても嬉しいです。

お魚解体ショー

今年も大きなぶりです!!

いつも給食のお魚を届けてくれるマルエ水産から、大きなぶりと一緒に『マルエのおっちゃん』がやってきました。大きなぶりを素早くさばいていき、魚がどんどん変化していく様子にワクワクが止まりません。質問コーナーでは、子ども達はマルエのおっちゃんとお話するのが大好きで、たくさんの質問をしました。「お魚は船で取りに行くの?」「なんだかお魚が可哀想」など、それぞれの思いがありました。



お魚がみんなの口に届くまでには漁師さんやお魚屋さん、給食室とたくさんの人と人との繋がりががあります。食べる事は、命を頂いていること、残さず食べてくれるとお魚も嬉しいよとマルエのおっちゃんは教えてくれました。食べる事に感謝して、子ども達には、すくすく成長してほしいと思います。「マルエのおっちゃん次いつ来るの?」と楽しみにしています。

ふれあいコーナー

えび・かに・たこ・あさりがやってきました!
子どもたちは見て触れて大喜びです。



1年の食育と子ども達の成長

この1年で子ども達は、たくさんの食材に触れ、クッキングや食に関わる行事を楽しみました。自分で食べる楽しさを知り、みんなで楽しく食べる事を知り、残さず食べられた喜びや苦手な食材にチャレンジできた事を自信に、食への興味を『生きる力』に繋げてほしいと思います。『おいしかった。また作ってね。』その子ども達の言葉が、保育者と共により良い給食を作っていく力になっています。食べる事が好きな子どもに育ててほしい、健康で強い身体で過ごしてほしい、そんな事を思い日々の給食作りをしてきました。3月は1年の締めくくりとして、『自分でできた』という成長を認め、次のステップへの自信を育む大切な食事の時間にしていこうと思います。



ひなまつり

ひな祭りは健やかな成長と幸せを願う伝統行事です。桃の花には邪気を払う力があると信じられており、桃の花が咲く季節に祝うため、『桃の節句』とも呼ばれます。保育園では、ひな人形を飾り、ひな祭り会を楽しみ、特別な給食やあられを食べ、伝統を伝えています。

楽しみにしている子ども達の姿を見ると子ども達が喜ぶ給食を作るぞ! そんな気持ちになり、わくわくします。

