



2026年3月1日発行

田園調布学園大学  
みらいこども園  
栄養士 中嶋 なおみ

## 今月の食育目標

## 生活リズムを整えよう

3月を迎え、1年間過ごしてきたクラスでの生活のリズムも形になって落ち着いてきています。しかし4月からは新しいクラスになり、それぞれ園での生活時間や活動内容が変わってきます。給食を食べる時間も学年が上がると少し遅くなってきますので、お腹の空き具合が早まって「ごはんまだ〜？」と言う子が見られます。また、毎日の生活でも寝坊して朝ごはんが十分でない子は午前中の活動ができなかったり、遅い時間に食べてきた子は給食時にお腹が空いていなかったりと起きる時間が影響してしまうことがあります。起きる時間をしっかり合わせることで、食べる時間や寝る時間も自然と整いますので、ズレてきてしまったなというときは起きる時間を合わせていきましょう。

## 給食の場面から・・・

今年度1年間を通して毎日給食の時間にクラスをまわり、それぞれの学年で成長を感じてきました。0歳児の離乳食はトロトロのおかゆなどを口に含んでゴックンする練習をしていた子が一人でスプーンを使って食べている姿を見るとこの1年の成長の大きさを毎年実感します。

幼児クラスでは入園して初めての給食に戸惑う子もいましたが、様々な食材・料理に触れて味わうことで、安心して食べられるようになりました。今日の給食は何かと楽しみにしてくれ、好きな献立や苦手な献立を伝えてくれるようになりました。給食は毎日の小さな積み上げですが、一人ひとりの成長に沿いながら来年度もこの日々の積み重ねを大切にしていきたいと思います。

## ひなまつり

ひなまつりは3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。旧暦の3月3日は桃の花が咲く時期であることから一般に「桃の節句」とも呼ばれるようになりました。

園でもお雛様を飾り、ひなあられを食べたいと思います。給食も行事会食です。ひなあられは、元々菱餅を砕いて作っていたそうです。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。（園は関東風のあられです）