



寒さの中にも日差しのぬくもりを感じる頃となりました。この時期は、朝夕の寒暖差で体調を崩しがちです。県内ではインフルエンザもまだ流行しているようです。手洗い、うがいを始め、早寝早起き、正しい食生活を心がけるようにして元気に過ごしましょう。

今回は各クラスから、給食時間の子どもたちの様子を聞いているので、ご紹介します！



つき



ゆき



メニューにもよりますが、4月の頃と比べると、食べる量が増え、残食が少なくなってきました。

「これは〇〇」「おいしいな」と食材に興味を持ちながら、友だちとの会話を楽しんでいます♪

2月からは食器を分けて、ご飯をお茶碗で食べています。保育者にご飯をよそっていると、「いっぱいいるー」と伝えてくれます。

毎日、給食時間が待ち遠しくて、食べるのが大好きな子どもたちです❤️

ゆき組の子どもたちは給食・おやつ時間が大好きです❤️

「いただきます」のあいさつが待ちきれないほど早く食べたい気持ちがあふれています。また、「じぶんで」という思いも強く、こぼしながらも一生懸命食べています。お皿がピカピカになると「イエ〜イ」ととても嬉しそうなお表情を見せてくれます😊



### 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

#### ★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響



影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに？」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいスプーンの使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちが苦手な食材を美味しく食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

#### ★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。



