



ほかほか

令和7年度12号
西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



食卓は最高の学びの場!「共食」の持つ魔法

「共食(きょうじょく)」とは、家庭や友だち、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てい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付けています。

★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」「正しいお箸の使い方」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	友だちや先生が苦手な食材を美味しくそうに食べることで、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。
精神軸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。

★園での共食を深める工夫

園では、単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にします。

<食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝え、



時には手で野菜をちぎったりして調理に加わることで、食への愛着を深めます。



<食事の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しく会話ができるように配慮します。



配膳を手伝ったりする中で、責任感や



<食事のふりかえり>

「今日の給食で一番おいしかったのは?」とお互いに尋ね合うことで、食べ物への興味を持続させます。

★家庭での共食を深める3つのヒント

・質を高める「5分集中」



たとえ時間が取れなくても、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

・時間差で「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

麻婆丼

木綿豆腐	1丁	ねぎ	1/2本
豚ひき肉	150g	にんじん	1/2本
しょうが	少々	にんにく	少々
水	250cc	みそ	大2
砂糖	大1/2	しょうゆ	大1
ごま油	少々	片栗粉	適量

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水を切っておく。
- ②にんじん、ねぎはみじんぎりにする。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがを加え、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④③ににんじんを加え、さらに炒めたら、ねぎを加え炒める。
- ⑤④に水を加えたら、みそ、砂糖、しょうゆを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥⑤に水切りをした豆腐を加え、少し煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



ぞうぐみのみんなで

パンケーキづくり(3/23)とバターづくり(3/25)をしました



3月の誕生会プレート



3月の誕生会ケーキ