



食卓は最高の学び場！「共食」の持つ魔法

「共食」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事で子ども達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。

★家庭での共食を深めるヒント

・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家庭で食事の時間がずれる場合でも、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。

・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくても、食事開始から5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと話す時間をつくりましょう。



一字保育園給食・食育の様子

もみじ組

この1年で活動量が増え、よく食べるようになったもみじ組さん。苦手な食材が出た日も周りのお友だちに刺激を受け、保育士の励ましを受けながら、一口、もう一口食べてみようとする姿が見られ、残食ゼロの日が続きました。0歳児のお友だちも1歳の誕生日を迎えると離乳食を卒業し、幼児食へと移行しています。個々に合わせた固さや刻み方を工夫してもらい、今までよりも多くの食材に触れるようになりました。一口にじっくり時間をかけたり、「もっとちょうだい！」と大きな声や仕草でアピールしたり子ども達の姿は様々です。これからもたくさん遊んで何でもよく食べ、大きく成長して行ってほしいと思います。

★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

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おいしそうに食べることで、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。



規則正しい生活リズムの確立

…家族がそろ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、生活リズムを安定させます。



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、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。



社会性とマナーの習得

…誰かと一緒に食べることで「お箸の使い方」「シェアする」など相手を思いやる社会性や食事マナーが自然と身につけられます。

豊かなコミュニケーション能力

…食事中の「これ何？」「おいしいね」という自然な会話は語彙力や表現力を伸ばします。

ふたば組

つくし組さんへの進級に向け、3月から食堂で給食を食べるようになり、以上児さんの食前の挨拶で「たなつもの～いただきます」の後に「～お先にいただきます」と続くのを聞いた子ども達は「あれ、言っていないね」と自分達との違いに気が付きました。それからは「お先に～」と言葉を続けて挨拶するようになりました。さらに、「トマト、ピーマン食べた!」「お肉おいしいね」「給食の先生が作ったから」「おかわりください」などやりとりをしながら毎日楽しくいただいています。

又、お当番さんがコップや台拭きの返却の際には、「お願いします」「ごちそうさまでした」「おいしかったです」など給食先生方とのやりとりが始まりました。これからもおいしい給食を食べて心も体も成長してほしいと思います。

つくし組

以前は、子ども達がテーブルの中央に重ねた食器を保育士が片付けていましたが、進級に向けて自分で片付けるように声を掛けました。すると子ども達は嬉しそうに給食室の入り口の配膳台まで持って行きます。そして、あすなる・のびろさんのように「ごちそうさまでした」と大きな声で給食の先生に伝えています。その様子からいかに給食がおいしかったのかが伝わってきます。自分でお皿を片付けるという嬉しさが食事の更なる意欲につながった子どももいます。そして、今ではおかわりも続出であすなる・のびろさんにも負けない食欲です。

お家の方とも「この1年でたくさん食べるようになった」「好き嫌いもなくなってきた」と喜びを共有しています。この1年で匂いを味わったり、様々な食育活動を体験し、心と体の栄養を蓄えた子ども達の成長を嬉しく思います。

のびろ組

進級時は、給食を食べ終わるまでにとっても時間がかかっていた子ども達。好きなメニューの時はおかわりに来るぐらい早い日もありますが、苦手なメニューの時はなかなか箸がすすみません。少しずつ『自分で食べられる量』を考えられるようになり、「減らしてください」と自ら量の調節をするようになってからは、苦手な食材があっても「これだけは頑張る!!」とそれぞれに意識が高まり、頑張る姿も多く見られるようになりました。

これからも食べる意欲を損なわない言葉を掛け、そのことが子ども達にとって『食べることは楽しいな』とつながるように、心掛けていきたいと思いました。

あすなる組

1年生に向けて、一人一人おぼんを持ち、食器をのせて自分の机まで運ぶ練習を始めました。初めは、おそるおそるこぼれないように慎重に歩く子ども、スープをこぼしてしまう子どもも見られましたが、回数を重ねるうちにどんどん上手になってきました。また、給食時間を30分に設定していますが、その時間に完食できる子どもも増えてきました。1年生になるという喜びで、より意欲的になっているあすなるさんです。

この1年間、沢山の自然の恵みを収穫したり、食べたりと貴重な体験をしました。この経験を大切に覚えていてほしいなと思いました。



食育活動報告

1月:鏡開き・どんどや

食育 バター・サンドイッチ作り

2月:豆まき

食育 手巻き寿司作り

3月:食育 お別れパーティー