



きゅうしょくだより

令和8年 6月号
南水元いろは保育園
栄養士 今野

あっという間に春が過ぎ去り、天気の移り変わりが多い季節になりました。天候による気温差が激しく夏に向けて暑くなっていくこの時期は、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。

また、湿度が高いため食中毒が増えてくる時期でもあります。食品の取扱いに注意しながら初夏ならではの食材を食べて、ジメジメとした梅雨を乗り越えましょう。

共食のおはなし

『共食(きょうしょく)』とは、家族や友達と食事を共にすることです。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生まれることがわかっています。園でも友達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影響

☆豊かなコミュニケーション能力

食事中の「これなあに?」「おいしかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。何気ない会話が「聞く力」「伝える力」を育む大切な場となります。

☆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」「食事を持つ」「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

友達や先生が苦手な食材をおいし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全体を安定させます。



行事食予定

19日(金) お誕生日献立

26日(金) 夏祭り献立



食育予定

2日(火) わかば組 ヤングコーンに触れよう

5日(金) つむぎ組 梅ジュースづくり
だいち組

25日(木) つむぎ組 とうもろこしの皮むき