

# 給食だより

令和6年度 冬号  
太陽認定こども園  
管理栄養士 大崎美保



あけましておめでとうございます。お正月はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草粥のような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。園では今年も1月7日にみんなでいただきます。

さて、今回のテーマは【共食】についてです。共食とは、家族や友人などと一緒に食事を「楽しむ」ことです。ただ一緒に食べるだけでなく、子どもたちにとってなぜ共食が大事なのかをお話しします。

## ★共食を通じて幸せな記憶を増やすことができる

ある心理学者の発見により、楽しい体験が食べ物のおいしさとして脳にインプットされる可能性が高いことがわかりました。つまり、楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対する嗜好の獲得と味覚の形成に役立つということです。

(例) すいかを食べると…



すいか割りを思い出す

カレーライスを食べると…



誕生日会を思い出す

## ★穏やかな食環境で共食を楽しむことが大事

食事を楽しむためには、食べることを無理強いしないように心がけることが大切です。特にネガティブな言葉で誘導することは逆効果。穏やかな雰囲気の中で、食べることを楽しめる環境づくりを心掛けることが、子どもの嗜好の獲得にもつながります。

◎「食べないと元気がなくなるよ！」と声をかけることで食べなくなる？



野菜を食べるように強くすすめることで、野菜の摂取量が減ったという報告もあります。



周囲の大人が楽しく食べている姿を見るだけでも、子どもの嗜好性は高まります(単純接触効果)

## ★マナーを身に付けて共食を楽しもう

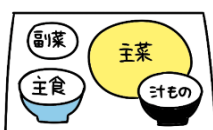
人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えていきたいですね。

◎食前後は感謝の気持ちをこめて挨拶を。

◎食事の姿勢や座り方は？



◎食器の正しい並べ方は？



◎食具の持ち方は？



◎箸の間違った使い方はしていませんか？



ねぶり箸



刺し箸



寄せ箸