



2026年度



2026(R. 8). 7. 22.
明王台シャローム幼稚園



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

ふちっこぱるレター 7月号 (Vol. 2)

～ 家族の食事時間で元気に成長！ ～

少し外に出ると、立っただけで汗をかくほど暑い日が続いております。暑さで子ども達の食欲も減退気味かと思いきや、幼稚園の子ども達は給食を喜んでおかわりし、クラスの食缶がきれいに配膳されるほどたくさん食べています。中には好き嫌いをする子もありますが、食べきれないけれども少しだけならと挑戦する子や、見た目だけで食べないと決めていた子も、食べてみたら美味しかったという新たな発見をすることが出来たりと、食事の時間だけでも子どもたちの成長や変化が見られます。そして楽しい食事は会話も弾み、嬉しさを共有することが出来ます。

今回のふちっこぱるレターでは、人の生を支える「食」について、人と食事を摂る「共食」についてご紹介致します。

●共食とは

共食は、家族や親戚、お友達等、誰かと一緒に食事を摂ることをいい、子ども達の体が健康でいられる一番の栄養とも言われています。誰かと一緒に食べると、食事中に会話が増えたり、食事の雰囲気良くなったりと、子ども達の心の健康や安心感(自分は大切にされている感覚)、楽しさにも強く影響すると言われています。現代では、栄養の取れる食事よりも大切と言われているそうです。

●共食のメリット

共食のメリットは7つあります。

① 健康的な食生活を送れる

一人で食べる食事ではついつい“好きな物”だけになりがちですが、誰かと一緒に食事を摂ることで、相手の反応から食べ物への興味がわき、「食べてみようかな」「どんな味なのかな」と口にするチャンスが増えます。口にする食材が増えるということは「栄養バランスのいい食事を摂ること」＝「健康的な生活を送ること」につながります。主食、主菜、副菜、乳製品などを摂ることで、病気にもなりにくくなったり、インスタント食品等を食べる回数が減ったりと、体にもいいこととして言われています。

② 好き嫌いが減る

苦手な物でも一緒に食べている人が美味しそうに食べていたら、チャレンジしたくなりますよね。一人ではどんなものかわからない物でも一緒に食べることで「食べてみよう」という意欲になります。特に子ども達は見た目の色や形で好きか嫌いかを判断することにもつながるので、チャレンジしたいという気持ちにもなります。

③ 規則正しい生活や生活のリズムが整う

特に食事の時間が決まっていると、なお良いです。生活のリズムが整うことで、お腹が減るタイミングも決まってきます。そのため、決まった時間に朝食を食べ、間食をしたり、睡眠時間を十分に取ることも出来ます。

また、睡眠時間を十分にとることで、学ぶ力や体力の向上に繋がり、体調不良やストレスを感じにくくなります。

④ コミュニケーションをとれる

家族や友達と一緒に食べる時間には、笑顔があつたり、会話が生まれます。それにより人間関係もより強くなります。食事の感想や一日の出来事等の会話も生まれ、誰かと一緒にいることの安心感や暖かさも感じることが出来ます。

⑤ 食事のマナーを知ることが出来る

マナーは子どもの時からの環境で身につきます。「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶だけでなく、スプーンや箸等のマナーも伝えられます。洗い箸やちぎり箸、移り箸等、箸にはたくさんのマナーがありますが、様々なマナーも一緒に食べるからこそ伝えることが出来ます。また、一緒に食べている人の様子を見て子ども達は学ぶことが出来ます。もちろん、自分で道具を使って食べるということは始めはうまくいかず汚れます。ですが、いつまでも食べさせてもらっていると、自分で食べることへの意欲が持てず食に関心のない子どもになってしまいます。自分ですることを増やしてあげましょう。

⑥ 食に関心を持つことが出来る

“食べることが楽しい”と感じたら、もっとおいしいものを食べたくなり知りたくなります。どこで買ったのか、どうやって作ったのか、どうやって食べたら美味しいのか等、会話から知ることができ、興味を持ち始めます。

⑦ 食文化を知れる

行事ごとの食べ物やふるさとの料理、季節の料理など、子ども達が知ることで受け継がれていきます。また、出来上がった物だけでなく、一から一緒に調理をすることで、食べ物大切さ、調理方法、コミュニケーションも生まれます。食を知る機会として、良いかもしれませんね。

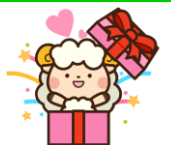
食べ物の栄養より、誰かとする食事の方が子ども達のこれからの健康につながります。今では、共働きのご家庭も増え、毎回一緒に食事をするのが難しい方もいらっしゃると思いますが、身近なことで出来ることにチャレンジしてみてください。例えば、朝食か夕食のどちらかだけでも家族で集まる、スマートフォンやタブレット、テレビを消す、休みの日はみんなと一緒に同じものを食べる、子どもの目につくところにジュースやお菓子を置かない等、小さなことでも大丈夫です。子ども達の将来のために、一緒に取り組んでいただけたらと思います。

今月の絵本 『ころころ パンケーキ』 <ノルウェー民話>
スヴェン・オットー 絵/やまのうち きよこ 訳
偕成社 定価1,320円(税込)

今月のなりきりごっこあそびのお題のお話です。

おいしく焼かれたパンケーキが「食べられては大変！」と逃げ回ります。逃げた先で様々なものたちと遭遇しますが、あの手この手で回避して…。ところが最後に出会ったぶたにペロリと食べられてしまいます。軽快なテンポで、見ている表情もころころ変化しそうな一冊です。

次回ぶちっこぱるのご案内



- 9月4日(水) 10:30～
「“英語であそぼう”ロバート先生と
英語遊び！」

- 10月22日(木) 10:00～
「“観劇”むうさんのミニ公演会♪」

毎月お誕生日のお祝いがございます！

《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever
学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕〔住所：福山市明王台1丁目2-7〕

TEL：084-951-6006

