



食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和8年3月
富士わかば保育園

共食 ～同じ場所で同じものを一緒に食べること～

1年の締めくくりの3月になりました。進級を前にして、お兄さん・お姉さんの表情になってきました。給食の時間では、友だちや先生と一緒に食べる『共食』の中で、『おいしいね!』と会話を楽しむ姿に成長と温かさを感じます。食事は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ます。

①共食によって起こる5つのうれしい効果

影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「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、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。

②園での共食を深める工夫

〈食べる前の準備〉

- その日の献立を事前に子ども達に伝えて期待感を高めます。



〈食事中の工夫〉

- 落ち着いた雰囲気でき楽しい会話ができるように配慮しています。
- 「今日の給食で一番美味しかったのは?」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。



③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〉

- 時間が取れなくても、食事の始まりから最初の5分ほどはテレビやスマートフォンを消しましょう。子どもと目を合わせ『おいしいね』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。

〈時間差でも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。

〈子どもの手伝いや担当を任せましょう〉

- 箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもの役割を作って「この仕事をしたら食事が始まる」というルーティンを作りましょう。「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。



お知らせ



3月6日はお弁当の日です。(りす組は給食が出ます) 毎回のお願いになりますが、お弁当の注意点についてお知らせします。

- ◇ 保育園のお弁当ではつまようじ・ピックは使用しない
- ◇ ミニトマトやぶどう、うずらの卵など球体のものは 1/2~1/4の大きさに切る

