

給食だより

令和8年3月1日
保育課給食管理グループ



食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」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ることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、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5つの素晴らしい影響

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、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。

★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

<モニタリング効果とは>

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をする中で、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



<具体的な効果>

・**苦手な食べ物への挑戦を促す:**「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・**食事ペースの調整:**隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

<家庭での食育>

・**「食べる姿」を見せる大切さ:**子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しそうに食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・**子どもの憧れになる:**「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★園での共食を深める工夫

園では、単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にしています。

<食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝えて、期待感を高めます。

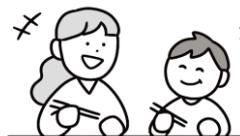
時には自分たちで野菜を洗い、調理に加わることで、食への愛着を深めます。



<食事中の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しい会話ができるように配慮しています。

配膳を手伝ったりする中で、責任感や思いやりを育んでいます。



<食事のふりかえり>

「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。



★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」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせて「美味しいね」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。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「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。

★食事のマナーは焦らず、ゆっくり

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。





3月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

★ポークディアブル(4日・18日)

『ポークディアブル』は、フランス料理の技法を用いた豚肉料理です。『ディアブル』はフランス語で『悪魔』を意味し、マスタードや胡椒、カイエンペッパーなどの辛味や刺激的な風味を効かせたソースを塗って焼き上げる、またはソースと絡める料理です。保育園では園児が食べやすいようにウスターソースや中濃ソースを使用して優しい味わいに仕上げています。

★ピロシキ(10日・24日)

『ピロシキ』は、ロシアやウクライナなどの東欧諸国で親しまれているお総菜パンです。よくパン屋さんでみかけるピロシキは、野菜や挽肉などを使用してつくることが多いようですが、保育園では手軽に使える野菜とツナ缶を使い、ほんのりとカレー風味で皮の部分も手作りしています。油で揚げてあるのでカレーパンに近い食感が味わえます。本場のロシアやウクライナでは、地域によって生地がパン生地になったり、パイ生地になったりという違いもあるそうです。具材も色々な組み合わせがあり、家庭によっていろいろなピロシキが食べられているそうです。

菱餅(ひしもち) と ひなあられ

ひな祭りを代表する食べ物の一つとして『菱餅』があります。この菱餅の3色にも意味があります。



赤(ピンク): 魔除け、桃の花をイメージ
白: 子孫繁栄、長寿、純白の雪をイメージ
緑: 厄除け、健康、新緑をイメージ

諸説ありますが、『ひなあられ』には菱餅を小さく砕いて、持ち運びができるようにつくられたという説があります。ひなあられには自然の力をイメージしており、食べることでこれらのエネルギーを体内に取り込み、健やかに成長できるようにと願いが込められています。



一年間の食生活を振り返ってみましょう



- 食事の前に手洗いができた
- 食事の準備やお片付けができた
- 『いただきます』と『ごちそうさま』が言えた
- 姿勢よく食べることができた
- スプーンやフォークを使って食べることができた
- しっかり噛んで食べることができた
- 朝食・昼食・夕食は決まった時間に食べることができた
- バランスよく食べることができた
- 食事を楽しむことができた

★できたことは今後も続け、できなかったことは少しずつ習慣化させていきましょう。

子どもたちにとって、良い食習慣は一生の宝になります。乳幼児期から家庭や保育園など様々な場面で『楽しく食べる体験』を積み重ねていくことが子どもの食への関心を育みます。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング

高野豆腐のそぼろ丼

【材料】大人2人分+幼児2人分

精白米	2合
サラダ油	小さじ1
鶏肉もも(皮なし)挽肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
にんじん(みじん切り)	1/4本(約50g)
高野豆腐(戻してみじん切り)	2枚(1枚=約16.5g)
しょうゆ	大さじ1・1/3
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
水	1/4カップ
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1・1/3

調味料
水溶き片栗粉

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。火が通ったら、戻してみじん切りにした高野豆腐を加える。
- ③全体が混ざったら調味料を加えて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけてまとまりをよくする。(とろみをつけすぎないように注意)器にご飯を盛り、高野豆腐のそぼろをかけて提供する



米粉と豆腐のフラウニー

【材料】大人2人分+幼児2人分

木綿豆腐	1/2丁(150g)
米粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ2/3
ベーキングパウダー	大さじ1/2
ココア(ピュア)	大さじ1
サラダ油	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ5・1/3

粉類



【作り方】

- ①粉類は合わせておく。
- ②ボウルに豆腐を入れて、クリーム状になるまで潰す(粒がない状態にする)。
- ③サラダ油と砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④③に①を入れて、ダマにならないように混ぜ合わせる。
- ⑤天板に流し入れ、平らにならす。170℃で25~30分焼く。
- ⑥切り分けてお皿に盛り付ける。

※米粉は時間を置くと粘り気が出るので、混ぜたらすぐ焼くのがポイントです。