



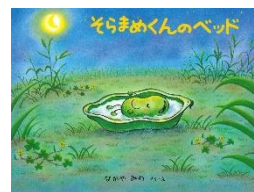
食育だより



2025年度 6月号
認定こども園 光幼保園

そら豆の皮むきをしたよ♪

担任の先生に「そらまめくんのベッド」の本を読んでもらい、
そら豆の中をみんなで確認しました。さて、さやの中はどうなっ
ていたかなあ？絵本と一緒にあったかなあ～？



給食で、そら豆ご飯をみんなで食べました♪

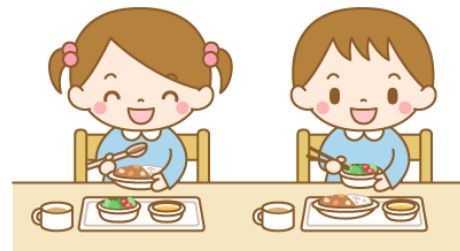


食事マナーを身につけよう！

6月は、食育月間です。それにあわせ、園でも「正しい食事マナーを身につけ、みんなで楽しく給食を食べる」を目的とし、青組、赤組、黄組、緑組の園児たちが、それぞれの食事マナーに挑戦します。『期間 6月9日（月）～6月20日（金）』

各クラスの目標

青組	正しい姿勢を意識して食事をする。
	正しく箸を使い、食器を持って食べる。
	食前・食後の挨拶をきちんとする。
赤組	正しい姿勢で座って食べる。
	食器を持って食べる。
	床に食べ物を落とさない。
黄・緑組	食具を正しく持つ。
	食前・食後の挨拶をする。



みんなで一緒に食べる食事には、メリットがいっぱい♪

① 心が満たされる

「オキシトシン」という言葉を聞かれたことはあるでしょうか？別名を愛情ホルモン、幸せホルモンといい、主に人と人との「ふれあい」によって、私たちの体の中で分泌されるホルモンです。この「ふれあい」には、単に体の接触だけでなく、「楽しい時を一緒に過ごす」「会話をする」「食事をする」「人のやさしさに触れる」といった「心が触れ合うこと」も含まれます。

オキシトシンは、ストレスや不安感を減少させたり、安らぎを与えてくれたりします。

② 健康的な食生活に

一緒に食事をし、みんなと同じものを食べることは、自分の好きなものばかりではなく、苦手な食べ物にも挑戦することにつながります。そして、栄養バランスの良い食事につながっていきます。

③ マナー・社会性が身につく

食事をした際に「この人とはもう一緒に食べたくないな」と思った経験はありませんか？ どうしてそう思うのでしょうか？「口に食べ物が入ったまま話をする」「箸やスプーンを持たない方の肘をつく」「嫌い箸（寄せ箸や渡し箸など）をする」など、目の前での行為がせっかくの楽しい食事の時間を台無しにしてしまいますよね。

また、会話の内容も大切です。誰かと一緒に食べることは、お互いに気持ち良く食べられるようにする「気遣い」が欠かせません。加えて、食べるものや量・タイミングも含めて自分勝手に食べられないということです。

多少の煩わしさを感じる場合もあるかもしれませんが、そうした経験を通して周りと合わせる「協調性」、他者とともに生きていくうえで必要な「社会性」を学んでいきます。

誰かと一緒においしい料理を食べるのであれば、楽しく気分の良い時間にしたいものです。特に子どもにとって誰かと食べる経験は、その後の食事スタイルへ大きく影響を及ぼします。

子どもは真似が大好きです。良くも悪くも大人の姿を見て身につけていきます。まずは、子どものお手本になれているかどうか、子どもに胸を張って見せられるかどうか、ご自身の食習慣やマナーを振り返ってみませんか？