

# 給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園  
2024年(令和6年)8月号



ギラギラした太陽が照りつけ、暑さが厳しい毎日です。少し動いただけでもたくさんの汗をかき、体内の水分が想像以上に奪われているので、こまめな水分補給を心がけましょう。

元気の基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」です！生活リズムが崩れやすい時期でもあります。たくさん汗をかくと、水分不足だけではなく、エネルギー不足にもなります。食事をしっかり摂り、身体のリズムを整え、元気に夏を過ごしましょう！

## 共食を楽しみましょう！！

共食とは、「家族や仲間が食卓を囲み、コミュニケーションを取りながら食事をする事」です。日本食のマナーに沿って、みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は、子ども達の記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。

### ★共食を通じて幸せな記憶を増やす★

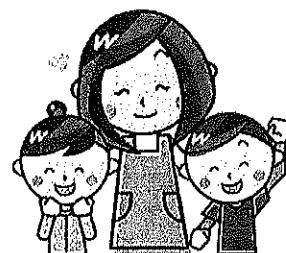
楽しい食体験を増やすことは、様々な食事に対しての好みや味覚の形成に役立ちます。

### ★穏やかな食環境で共食を楽しむ★

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、子どもの食べる意欲にもつながります。また、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食べたいと思う気持ちが高まります。

### ★マナーを身に着けて共食を楽しむ★

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事や作法を学び、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、「感謝の気持ちを込めてあいさつをする」「食器を正しく並べて口内調味を楽しむ」「正しく座る」「食具を楽しく使う」などのマナーを伝えていきましょう！最近、食べ物に食具を刺したまま席を立つ子も見かけます。注意して見ていきたいですね。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。