



令和 7年度 3月号
 認定こども園
 第二双葉幼稚園
 栄養士 田中 友子



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になって来ました。早いもので、今年度も残りわずかです。この一年間で苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと心身ともに大きく成長した様子がかがえます。心も体も成長途中のお子様にとって食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが大切です。みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年では共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家庭の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

日ごろの食生活を振り返ろう!

この一年間で学んだことや、できるようになったことを振り返るとともに、日頃の食生活についても、皆さんで振り返ってみましょう。

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</p>	<p>朝ごはんを、毎日欠かさず食べていますか？</p>	<p>よく噛んで食べていますか？</p>
<p>おやつは決まった時間に、量を食べていますか？</p>	<p>苦手なものも少しずつ食べていますか？</p>	<p>毎日の食事を楽しんでいますか？</p>

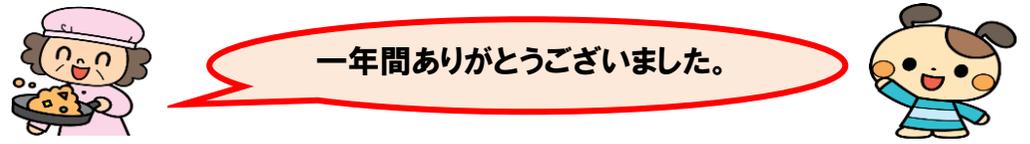
共食の効果

共食をすることと関係していること

<p>規則正しい食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ★食事や間食の時間が規則正しい ★朝食欠食が少ない 	<p>生活リズム</p> <ul style="list-style-type: none"> ★起床時間や就寝時間が早い ★睡眠時間が長い
<p>健康食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> ★野菜や果物などの健康的な食品の摂取頻度が高い ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている 	<p>自分が健康だと感じている</p> <ul style="list-style-type: none"> ★健康に関する自己評価が高い ★心の健康状態が良い

農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの ～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)」

一年間ありがとうございました。



ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。桃の花や、ひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。