

# 給食だより

2026年2月 岡部聖母保育園

まだ寒さが厳しい日がありますが、子ども達は寒さに負けず毎日園庭で楽しそうに遊ぶ姿が給食室からよく見えます。

畠の野菜も、寒さに刺激され、身を守るために糖分を蓄えるのでとっても甘くおいしくなります。

大根、白菜、ネギ、かぶ、ほうれん草、小松菜等々、まだまだ美味しい旬の野菜をぜひ味わいたいですね。

## ☆「共食」の持つ魔法☆



共食とは、家族や友だち、みんなと食事を共にする事です。

栄養学的にも、同じものを食べても、誰かと一緒に食べる事で、子ども達の心と体に良い影響が生まれる事が分かっています。

## 《共食が子どもに与える5つの良い影響》

- ① 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。
  - ② 社会性とマナーの習得……「食事を待つ」「みんなで分ける」「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着けられます。
  - ③ 偏食の改善・食への意欲向上…苦手な食材を、家族やお友達、先生が美味しそうに食べると、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繋がりやすくなります。
  - ④ 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、子どもに強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。
  - ⑤ 規則正しい生活リズムの確立…家族が揃って食事の時間を決めるることは、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。

大人が子どもの横で楽しく姿勢よく、美味しそうに食べる姿こそが、家庭での最高の食育です。



食事の時間は、テレビやスマートフォン等は消し、子どもの会話を楽しみたいですね。

## ごぼうのドライカレー

<材料：幼昆2人+大人2人+父>

・ ごぼう	100 g
・ 豚挽き肉	150 g
・ 玉葱	1玉
・ 人参	70g
・ 生姜	4g
・ にんにく	4g
・ 干しふどう	10g
・ バター	10g
・ ケチャップ	大さじ2
・ カレールウ	1かけ
・ カレー粉	1 g

## 【作り方】

- ① ごぼうは薄めの半月切りやいちょう切りにし、水につけてアクをとる。
  - ② 玉葱、人参、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
  - ③ フライパンにバターを溶かし、生姜、ニンニクを炒め、玉葱、人参も加えて炒める。しなりしてきたら豚肉を加える。
  - ④ 肉の色が変わってきたら、ごぼうとレーズンも加える。
  - ⑤ 火を弱め、矢手にハズ、カレーパウチ、カレーパウチを加えて煮る。

まぐまぐカミカミ！ かーだと 野菜をみんなよく食べます



# しょくいくくいば

3がつ3か は ひなまつりです。



ひなまつり くいずに ちょうせん してね。

## ①ひなまつりは どんなことを おいわいするひかな？

①おとこのこの すこやかな せいちょうや しあわせを  
いのり おいわいするひ。



②おんなのこの すこやかな せいちょうや しあわせを  
いのり おいわいするひ。



③おとのひとが けんこうで ながいき できますようにと  
いのり おいわいするひ。



## ②ひなまつりには どんなものを たべて おいわいするかな？

つぎの なかから 4つ えらんでね。

