

# 給食だより

2026年2月 岡部聖母保育園

まだ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。

畑の野菜も、寒さに刺激され、身を守るために糖분을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、同じものを食べていても、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付けられます。
- 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ことは、起床・就寝の時間を整えることに繋がります、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、子どもとの会話を楽しみたいですね。



\*\*\*\*\*保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか?\*\*\*\*\*

### ごぼうのドライカレー

<材料：幼児2人+大人2人分>

・ごぼう	100g
・豚挽き肉	150g
・玉葱	1玉
・人参	70g
・生姜	4g
・にんにく	4g
・干しぶどう	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	1g

#### 【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。しん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、ケチャップ、カレールウ、カレー粉を加えて煮る。

もくもくカミカミ！カレーだと、野菜もみんなよく食べます。



# しょくいくくいず



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 おとなのひとが 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。

