

## 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

### ★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

影響	メリット
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。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「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つけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しくようにすることで、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つながりやすくなります。
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、子どもに深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。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、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。

### ★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

#### <モニタリング効果とは>

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をする中で、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



#### <具体的な効果>

・**苦手な食べ物への挑戦を促す**：「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・**食事ペースの調整**：隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

#### <家庭での食育>

・**「食べる姿」を見せる大切さ**：子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しく食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・**子どもの憧れになる**：「お父さん、お母さんが美味しく食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

### ★園での共食を深める工夫

園では、単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にしています。

#### <食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝えて、期待感を高めます。

時には手で野菜をちぎったりして調理に加わることで、食への愛着を深めます。



#### <食事時の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しい会話ができるように配慮しています。

配膳を手伝ったりする中で、責任感や思いやりを育てています。



#### <食事のふりかえり>

「今日の給食で一番美味しかったのは？」とお互いに尋ね合うことで、食べ物への興味を持続させます。



### ★家庭での共食を深める3つのヒント

#### ・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

#### ・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

#### ・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

### ★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。



令和8年3月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	おやつ (※は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
02月	野菜粥、すまし汁、だいこんのそぼろ煮	あかちゃんせんべい	米、にんじん、コーン、食塩、きぬさや、焼麩、だし汁、しょうゆ、鶏ひき肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、せんべい、	野菜粥、すまし汁、だいこんのそぼろ煮	米、にんじん、コーン、食塩、きぬさや、焼麩、だし汁、しょうゆ、鶏ひき肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、せんべい、
03火	軟飯、はるさめ豆腐スープ、甘辛バーグ	あかちゃんせんべい	米、春雨、木綿豆腐、コーン、しょうゆ、鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、せんべい、	全粥～7倍粥、はるさめ豆腐スープ、甘辛バーグ	米、春雨、木綿豆腐、コーン、しょうゆ、鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、砂糖、片栗粉、
04水	軟飯、野菜スープ、白身魚とキャベツの蒸し物	さつまいもとかぼちゃの茶巾しぼり	米、たまねぎ、はくさい、食塩、カレイ、キャベツ、しょうゆ、さつまいも、かぼちゃ、バター、牛乳、砂糖、	全粥～7倍粥、野菜スープ、白身魚とキャベツの蒸し物	米、たまねぎ、はくさい、食塩、カレイ、キャベツ、しょうゆ、
05木	豆乳みそそうめん、野菜煮、フルーツ	蒸しパン	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、ねぎ、豆乳、米みそ、砂糖、ちんげん菜、はくさい、にんじん、だし汁、しょうゆ、バナナ、サラダ油、小麦粉、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー、	豆乳みそそうめん、野菜煮、フルーツ	そうめん、ツナ水煮、たまねぎ、ねぎ、豆乳、米みそ、砂糖、ちんげん菜、はくさい、にんじん、だし汁、しょうゆ、バナナ、
06金	軟飯、鶏そぼろスープ、りんご入りポテトサラダ		米、鶏ひき肉、ねぎ、わかめ、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、りんご、きゅうり、食塩、	全粥～7倍粥、鶏そぼろスープ、りんご入りポテトサラダ	米、鶏ひき肉、ねぎ、わかめ、しょうゆ、じゃがいも、にんじん、りんご、きゅうり、食塩、じゃがいも、
07土	リゾット、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、食塩、バナナ、せんべい、	リゾット、フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、食塩、バナナ、
09月	軟飯、みそ汁、ツナ大根	あかちゃんせんべい	米、焼麩、ほうれんそう、だし汁、米みそ、ツナ水煮、だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、せんべい、	全粥～7倍粥、みそ汁、ツナ大根	米、焼麩、ほうれんそう、だし汁、米みそ、ツナ水煮、だいこん、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖、
10火	軟飯、コーンスープ、みそ炒め	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、クリームコーン、しょうゆ、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、サラダ油、米みそ、砂糖、せんべい、	全粥～7倍粥、コーンスープ、みそ炒め	米、木綿豆腐、クリームコーン、しょうゆ、片栗粉、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、サラダ油、米みそ、砂糖、
11水	そぼろあんかけ丼、コーンサラダ、バナナ	あかちゃんせんべい	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、キャベツ、コーン、しょうゆ、バナナ、せんべい、	そぼろあんかけ丼、コーンサラダ、バナナ	米、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、だし汁、しょうゆ、キャベツ、コーン、しょうゆ、バナナ、
12木	かぼちゃ粥、すまし汁、西京焼き	あかちゃんせんべい	米、かぼちゃ、木綿豆腐、こまつな、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、せんべい、	かぼちゃ粥、すまし汁、西京焼き	米、かぼちゃ、木綿豆腐、こまつな、だし汁、しょうゆ、カレイ、米みそ、砂糖、
13金	パン、豆腐トマトスープ、サラダ	チーズリゾット	カンパーニュ、鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ、食塩、片栗粉、きゅうり、にんじん、しょうゆ、米、食塩、キャベツ、ねぎ、ピザ用チーズ、	パン粥、豆腐トマトスープ、サラダ	カンパーニュ、砂糖、鶏ひき肉、豆腐、ケチャップ、食塩、片栗粉、きゅうり、にんじん、しょうゆ、
14土	みそ煮込みそうめん、フルーツ	あかちゃんせんべい	そうめん、ツナ水煮、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ、砂糖、オレンジ、せんべい、	みそ煮込みそうめん、フルーツ	そうめん、ツナ水煮、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ、砂糖、オレンジ、
16月	ケチャップライス、コールスローサラダ、フルーツ	パンケーキ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、片栗粉、キャベツ、きゅうり、砂糖、食塩、オレンジ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、サラダ油、	ケチャップリゾット、コールスローサラダ、フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ケチャップ、キャベツ、きゅうり、砂糖、食塩、オレンジ、

令和8年3月 離乳食献立表

miraiこども園

日付	献立名	おやつ (※は10時おやつ)	材料名	献立名	材料名
17火	軟飯、みそ汁、にんじん鶏団子煮	あかちゃんせんべい	米、焼麩、ねぎ、だし汁、みそ、にんじん、鶏ひき肉、片栗粉、だし汁、しょうゆ、砂糖、せんべい、	全粥～7倍粥、みそ汁、にんじん鶏団子煮	米、焼麩、ねぎ、だし汁、みそ、にんじん、鶏ひき肉、片栗粉、だし汁、しょうゆ、砂糖、
18水	みそあんかけそうめん、きゅうりのやわらか和え	やわらかきなこおはぎ	米、にんじん、コーン、食塩、きぬさや、焼麩、だし汁、しょうゆ、鶏ひき肉、だいこん、しょうゆ、砂糖、せんべい、	みそあんかけそうめん、きゅうりのやわらか和え	そうめん、鶏ひき肉、にんじん、みそ、だし汁、片栗粉、きゅうり、しょうゆ、だし汁、
19木	ツナ粥、みそ汁、ほうれんそう煮びたし	ヨーグルト	米、ツナ水煮、食塩、かぼちゃ、キャベツ、だし汁、米みそ、ほうれんそう、しょうゆ、だし汁、ガセリヨーグルト、砂糖、	ツナ粥、みそ汁、ほうれんそう煮びたし	米、ツナ水煮、食塩、かぼちゃ、キャベツ、だし汁、米みそ、ほうれんそう、しょうゆ、だし汁、
21土	豚丼、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、豚肉、たまねぎ、こまつな、にんじん、サラダ油、しょうゆ、片栗粉、オレンジ、せんべい、	あんかけ粥、フルーツ	米、ツナ水煮、たまねぎ、こまつな、にんじん、サラダ油、しょうゆ、片栗粉、オレンジ、
23月	パン、コーンスープ、ツナソテー	フルーツ	カンパーニュ、クリームコーン、にんじん、食塩、片栗粉、にんじん、ツナ水煮、ちんげん菜、キャベツ、食塩、サラダ油、バナナ、	パン粥、コーンスープ、ツナソテー	カンパーニュ、砂糖、クリームコーン、にんじん、食塩、片栗粉、ツナ水煮、ちんげん菜、キャベツ、食塩、サラダ油、
24火	軟飯、春雨スープ、そぼろ煮	クッキー	米、春雨、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、鶏ひき肉、にんじん、かぼちゃ、だし汁、しょうゆ、砂糖、小麦粉、バター、サラダ油、粉糖、牛乳、	全粥～7倍粥、春雨スープ、そぼろ煮	米、春雨、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、鶏ひき肉、にんじん、かぼちゃ、だし汁、しょうゆ、砂糖、
25水	リゾット、ミネストローネ	焼きドーナツ	米、ブロッコリー、木綿豆腐、食塩、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ダイズトマト缶、ケチャップ、小麦粉、砂糖、ドライイースト、食塩、サラダ油、	リゾット、ミネストローネ	米、ブロッコリー、木綿豆腐、食塩、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ダイズトマト缶、ケチャップ、
26木	軟飯、みそ汁、肉じゃが	しらすチーズ粥	米、木綿豆腐、だいこん、だし汁、米みそ、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、だし汁、米、しらす干し、ピザ用チーズ、	全粥～7倍粥、みそ汁、肉じゃが	米、木綿豆腐、だいこん、だし汁、米みそ、鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、だし汁、
27金	軟飯、豆乳スープ、さといもハンバーグ	あかちゃんせんべい	米、木綿豆腐、にんじん、豆乳、しょうゆ、鶏ひき肉、さといも、たまねぎ、食塩、片栗粉、せんべい、	全粥～7倍粥、豆乳スープ、さといもハンバーグ	米、木綿豆腐、にんじん、豆乳、しょうゆ、鶏ひき肉、さといも、たまねぎ、食塩、片栗粉、
28土	トマトライス、フルーツ	あかちゃんせんべい	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、コーン、サラダ油、ホールトマト、食塩、米粉、バナナ、せんべい、	トマトリゾット、フルーツ	米、たまねぎ、にんじん、コーン、サラダ油、ホールトマト、食塩、米粉、バナナ、
30月	豆乳そうめん、白菜のやわらか煮	きなこスティックパン	そうめん、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、食塩、はくさい、こまつな、しょうゆ、食パン、バター、砂糖、きな粉、	豆乳そうめん、白菜のスープ	そうめん、ツナ水煮、じゃがいも、たまねぎ、豆乳、食塩、はくさい、こまつな、しょうゆ、
31火	ケチャップリゾット、パンケーキ、キッシュ	手作りミートパン	米、たまねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン、豆乳、食塩、小麦粉、ドライイースト、砂糖、食塩、サラダ油、豚ひき肉、食塩、たまねぎ、片栗粉、	ケチャップリゾット、パンケーキ、キッシュ	米、たまねぎ、ブロッコリー、ケチャップ、鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、クリームコーン、豆乳、食塩、

☆ 給食で提供する食材は、ご家庭で事前にお試しいたぎますよう、ご協力をお願いします。  
 ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

