



きらら保育園 令和2年 8月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

みんなで一緒に食べよう ~食卓で育つ心と身体~

食卓は、栄養を摂取するための場ではありません。
一緒に食べている親の愛情や、保育園では友達や先生との会話も同時に、心にそして身体に取り込んでいるのです。
共食（一緒に食べる）することには多くの利点があります。特にこどもにとっては、大人が手本となって食事のマナーを身につける大切な場にもなります。

一緒に食べるとどんないいことがあるの？



楽しく食べてコミュニケーション能力アップ

保育園では、給食を食べながら「これ、なあに？」「どうやって作ったの？」など食べ物のお話が食卓で聞かれます。「お口の中の食べものがなくなってから話そうね」と先生が優しく注意します。家庭では、今日一日の出来事を口々にお母さんに報告します。日常の食卓で繰り返されるこんな場面で自然にコミュニケーション能力が育ちます。



規則正しい時間にバランスよく食べられる

一人で食べると、好きな時間に好きなものだけ食べることになりがちです。時間を決めてみんなで食べると、自然に食欲もわいてきます。



食事のマナーを伝える「場」としての食卓

「いただきます」「ごちそうさま」などの挨拶、箸の使い方や、お茶碗の持ち方など、気持ちよく食事をするためのマナーを大人が手本となって伝えることができます。



8月17日は **パイナップルの日**

お店では1年中見られますが県産のパイナップルなどもとてもおいしい季節です。生の姿のポップなシルエット、ギザギザやちくちく、カットした断面、香り、色、子供たちと観察しながら甘い果実をじっくり味わうのも食育のひとつです。カットした葉の部分は水につけておくと根っこが出てきます！また実が楽しめるかも！？
パイナップルには疲労回復にいいクエン酸やビタミンB1、美肌に効果的なビタミンC、便秘をスムーズにしてくれる食物繊維を含んでいます。たんぱく質の消化促進効果があるので肉料理と組み合わせて食べると消化が良くなります。食欲の落ちる夏の食事では、肉料理に組み合わせて夏バテ予防にピッタリですね。



便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

