

# きゅう しょく 給食だより 1 月号

モモキッズ保育ルーム甲子園

あけまして、おめでとうございます。

新しい年がスタートしました。『健康は毎日の食事から』といわれますが、新しい年も風邪などひかないように、朝・昼・夕の3回の食事をバランスよく食べて、丈夫な身体づくりを心がけていきましょう。

本年も、よろしく願いいたします。

## 今月の目標

食事のマナー（約束）  
を守ろう



～食事のマナー どう伝える～ あいさつから始めよう

マナーの基本は、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」をすることから。食べる前は手を洗い、いすに座って、エプロンをつけて「いただきます」食べ終わったら、お茶を飲んで口の中をきれいにして「ごちそうさま」を言い、手を洗います。

この流れを習慣にしていくことで、食事の始まりと終わりがわかるようになり“ごはんを食べる時間”ということが、理解できるようになってきます。

また、手づかみ食べや遊び食べは『成長の表れ』とわかっているにもかかわらず、イライラしたり、怒ってしまったりする事もあると思いますが、笑顔で「おいしいね」と声をかけながら、食事＝楽しい時間ということを伝えていきましょう。

そして、パパ・ママがお手本となり、少しずつマナーを学んでいってほしいと思います。

## ～きょう食とは？こ食とは？～

園の給食は、みんなで一緒に食べる「共食」の場になっています。  
共食(きょうしょく)とは、家族や友達と食卓を囲み、一緒に食事することを言います。一方で1人で食事することを『孤食』といい、食環境の問題点とされています。『孤食』の他にも、5つの『こ食』があるといわれています。

### ◎6つの『こ食』

- ① ひとりで食事をする『孤食』
- ② 家族がそろっていても、それぞれ好きなものを食べる『個食』
- ③ パンや麺類など、粉物しか食べない『粉食』
- ④ いつも少しの量しか食べない『小食』
- ⑤ 自分の好きなものしか食べない『固食』
- ⑥ 濃い味のものを好んで食べる『濃食』

これらの『こ食』は、栄養バランスや食事が偏りやすくなるといわれています。食を通したコミュニケーションは食事の楽しさを実感し、マナーを身につけていくことができる、大切な場でもあります。

ぜひ、家族で食卓を囲む時間を作っていただきたいと思います。

