きゅうしょくだより

北谷町立保育所
令和8年3月

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そうに食べることで、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ことで、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にもつながります。

＜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、美味しそうに食べる姿こそが、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。

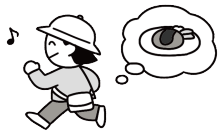
・子どもの憧れになる：「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★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。

＜食事中の工夫＞

落ち着いた雰囲気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んでいます。

＜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て「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。