

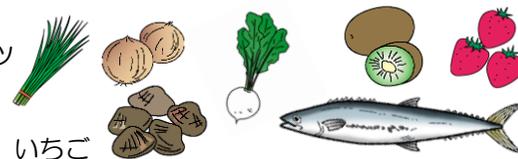


旬の食材

かぶ、菜の花、春キャベツ

新玉ねぎ、にら、さわら

あさり、キウイフルーツ、いちご



食卓は最高の学びの場 ~共食を楽しもう~♪

「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だち、みんなと食事をする事です。同じものを食べても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体にいい影響がたくさん生まれます！

《食べる意欲に直結！》

*モニタリング効果

「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、自分の食事行動を調整する」心理的效果です。



*苦手な食べ物への挑戦

「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、**ポジティブな意欲**を引き出します。



*子どもの憧れになる

お家の人が美味しそうに食べているものを「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**になります。



《家庭での共食を深める！》

OFF しましょ！
大人のスマホ・子どものテレビ

OFF しましょ！
大人のスマホ・子どものテレビ

食事のとき、スマートフォンを見ていませんか？ 食事は、成長に必要な栄養をとる目的がありますが、それ以上に食事での会話が大切です。「絵本で読んだカブだよ」「アサリは今の時期がいちばんおいしいんだよ」「おいしいね」「甘いね」と、家族と食べる楽しい時間が、食への関心や食への意欲を高めます。

家庭では、スマホもテレビもゲームも消して、食べる喜びを共有できるといいですね。「食べるって楽しい」「食事はうれしい時間」と経験した子どもは、生涯を通じて、人と食べる喜びをもち続けられます。



家族との食事時間を「楽しい」と感じることで、情緒の安定にもつながります。

OFF しましょ！
大人のスマホ・子どものテレビ

OFF しましょ！
大人のスマホ・子どものテレビ

質を高める「5分集中」

時間がない日でも、食事の開始から最初の5分間は、**食事に集中してみましょ！**



今月のおすすめ献立【かみかみサラダ】

〈材料〉こども2人分

・だいこん・・・ 70g

しょうゆ・・・ 1.2g

・にんじん・・・ 30g

マヨネーズ・・・ 6g

・さきイカ・・・6g

〈作り方〉

①だいこん、にんじんは千切りにして軽く茹でて水気を絞っておく。

②さきイカは食べやすい大きさに包丁やハサミなどで刺む。

③調味料を合わせ①の野菜と②のさきイカを和えて完成。

