



令和8年 3月

もろかわ認定こども園

3月も終わりに近づきました。卒園、進級を控えた子どもたちの表情は、期待と自信に満ちあふれて、きらきらと輝いています。この1年間を振り返ってみると、フォークやお箸の持ち方も上手になり、最初のころは苦手だったものが食べられるようになったり、給食の時間もたくさんの成長を感じられてうれしく思います。1年間のご家庭での食事の時間も改めて、お子さんと一緒に振り返ってみてください♪

～「共食」の時間を大切にしましょう～

「共食^{きょうしょく}」とは、家族や友だち、みんなで食事を共にすることです。ご家庭では時間差でもいいので一緒に食べられるようにしましょう。

☆共食が子どもに与える良い影響☆

- ①豊かなコミュニケーションの能力…食事中の「これ、なあに?」「おいしいね」という自然な会話は語彙力や表現力を伸ばします。
- ②社会性とマナーの習得…一緒に食べることで、みんなで分ける、正しい食器の持ち方など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを身につけられます。
- ③食への意欲向上…周りのひとが苦手な食材をおいしそうに食べることで、安心感から挑戦する気持ちが芽生え、苦手の克服につながりやすくなります。
- ④精神的な安定感と自己肯定感…誰かと楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与え、楽しい食事の記憶はセロトニンの分泌を促し、心の健康を支えます。
- ⑤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で、起床・就寝の時間が整い、生活リズムが安定します。

「さくら組・ひまわり組のみなさんへ」

こども園ではたくさん素敵な思い出ができたと思います。給食の時間や、おやつ時間も先生やお友だちと過ごす楽しい時間でしたね。「きょうしょく、おいしかったよ」「いっぱい食べたよ」と言ってくれてとても嬉しかったです。

4月からは1年生ですね。不安な気持ちと楽しみな気持ちがあると思うけど、たくさんのお友だちと一緒に遊んだり、勉強したり、色々なことにチャレンジして、元気いっぱい学校生活を楽しんでください♪



来年度も安心、安全でおいしい給食の提供を心掛け、給食を通して子どもたちの成長のお手伝いできればと思います。1年間ありがとうございました。

