

# 食育だより

令和8年3月  
京丹後市こども未来課

## 食卓は最高の学び場！「共食」の持つ力

「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だち等、みんなと食事を共にすることです。誰かと一緒に食事をするだけで、同じものを食べても美味しさや栄養の吸収に差が出ます。保育所・こども園でも、給食の時間を友だちや先生と会話を楽しみ、大切な食育の時間としています。

### ☆ 共食で増われる力

● **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「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。

● **社会性とマナー**  
誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しい箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事マナーを無理なく身につけられます。

● **偏食改善・食への意欲向上**  
友だちや先生が苦手な食材を美味しくするようにすることで、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**  
家族みんなで食事をする時間を決めると、起床・就寝の時間が決まり、規則正しい生活リズムを身につけられます。

### ☆ 家庭で共食を探るヒント3

● **「5分集中」の時間**  
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、「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。



● **少し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時は、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食のような効果があります。

● **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！

食事マナーは、厳しく教えるのではなく、楽しい食事時間の中で、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るだけでOKです。



## ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となり、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



## 親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ！手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よ～く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。

## 献立紹介

リクエストのあったメニューを紹介します！

2/9

### 手作りシチュー（大人2人・子ども2人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 鶏もも肉    | 120g  |
| たまねぎ    | 240g  |
| じゃがいも   | 240g  |
| にんじん    | 90g   |
| いんげん    | 30g   |
| 油       | ①1/2  |
| 水       | 300cc |
| コンソメ    | 9g    |
| 豆乳      | 18g   |
| 食塩      | 1.2g  |
| コーンスターチ | 12g   |
| 米粉      | 15g   |

- ① じゃがいもとにんじんを一口大に、たまねぎをくし型に切る。
- ② さやいんげんは2cmの長さに切り、茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、一口大の鶏肉と①を炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、水とコンソメを入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら豆乳と②、食塩を入れる。
- ⑥ 最後に水で溶いた米粉とコーンスターチを加えてとろみをつける。

（子ども1人分：118kcal）

2/18

### 鶏のから揚げ（大人2人、子ども2人分）

|      |      |
|------|------|
| 鶏もも肉 | 330g |
| にんにく | 少々   |
| しょうが | 少々   |
| しょうゆ | ②2/3 |
| 酒    | ①1弱  |
| 片栗粉  | 20g  |
| 米粉   | 12g  |
| 揚げ油  |      |

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくとしょうがをすりおろす。
- ③ ②と調味料を①の鶏肉にもみ込み、しばらく置いておく。
- ④ ③に片栗粉と米粉をまぶして、油で色よく揚げる。

（子ども1人分：122kcal）