



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、家族や友達、みんなと食事をとめることです。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、子どもたちの心と身体に良い影響がたくさん生まれることが分かっています。保育所でも、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。

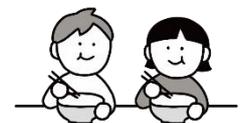
★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

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。保育所でも「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おい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、子どもに不快安心感を与えます。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、生活リズム前提を安定させます。

★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中で、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>

- ・苦手な食べ物に挑戦を促す:「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:隣の友達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、姿勢よく、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まねています。

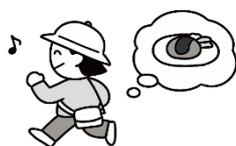
・子どもの憧れになる：「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★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てています。



<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「テーブルをともにする」工夫

家庭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ののぞめる事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、お手本となる姿をみせてあげるだけでOKです。



2026年03月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 — 月 —	牛肉の混ぜ寿司 — キャバツとみずなの磯香和え — わかめのすまし汁 — 三色花ゼリー 	米 三温糖 片栗粉	牛肉 ▲カルピス ◆豆腐 かつおぶし	キャバツ、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ、三度豆 ねぎ、こんぶ わかめ、のり	酢、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 こしょう	ヨーク — ▲カルピス — ▲花クッキー — ★ (卵無)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 125 mg
03 — 火 —	ご飯  — 白身魚の味噌香味焼き — キャバツと小松菜の土佐和え — さつまいものみそ汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ 人参 いちごジャム 小松菜 ねぎ	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	ミレービスケット — ▲牛乳 — いちごのケーキ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 238 mg
04 — 水 —	ご飯 — すき焼き風煮 — たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ◆油揚げ かつおぶし	白菜、玉ねぎ 大根、人参 えのきたけ ねぎ、しいたけ レーズン、ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩	ヨーク — ▲牛乳 — ●マーラカオ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.2 g カルシウム 241 mg
05 — 木 —	ご飯 — ぶりの照焼き — ほうれん草の千草和え — 大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 ぶり ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 人参、玉ねぎ 大根、ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ	動物ビスケット — ▲牛乳 — マカロニきなこ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 212 mg
06 — 金 —	▲パン — 鶏肉のクリームシチュー★ — きゅうりのツナサラダ	■▲ロールパン (卵無) さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ、キャバツ 人参、きゅうり マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢、フイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク — ▲牛乳 — FMバナナのスティックケーキ — (卵、乳無)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 189 mg
09 — 月 —	ご飯 — 鶏の唐揚げ★ — キャバツとみずなの磯香和え — とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、のり しょうが、にんにく	濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク — ▲牛乳 — ココアケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 226 mg
10 — 火 —	ご飯 — 鮭のムニエル — みずなのサラダ — コーンと豆腐のスープ	米 ▲■蒸しパンMIX 米粉 ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 ◆豆乳、◆豆腐 ▲カルピス ツナ、◆すりごま	キャバツ 玉ねぎ 人参 クリームコーン 水菜	ソース 淡口しょうゆ、酢 フイヨン 食塩 こしょう パセリ	ミレービスケット — ▲牛乳 — ▲■カルピス蒸しぱん★	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 10.6 g カルシウム 225 mg
11 — 水 —	ご飯  — 鶏肉の照焼 — キャバツとみずなの土佐和え — 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参 キャバツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク — ▲牛乳 — キャロットケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 220 mg
12 — 木 —	ご飯 — 鶏肉のBBQソース — 千草和え — 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 こしあん ◆カルピス ◆油揚げ みそ、▲バター かつおぶし	キャバツ、人参 玉ねぎ、白菜 水菜、ねぎ りんご、しょうが レモン汁、わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん ワイン 淡口しょうゆ	おせんべい — ▲牛乳 — ▲おしるこケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 238 mg
13 — 金 —	ご飯 — さばのみそ煮(乳児:鮭)★ — キャバツと小松菜のごま和え — たぬき汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆きなこ ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 大根、人参 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク — ▲牛乳 — マカロニきなこ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 230 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 3月3日(火)の「いちごのケーキ」は、2月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

※ ★年長児からのリクエストです。19日にお別れ会食があり特別メニューでエビフライ、ポテトフライを提供します。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (月)	ご飯 カレーシチュー★(▲乳児) カラフルポンチ★	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ	玉ねぎ 人参 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールー マヨドレ ケチャップ、ワイン 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 215 mg
17 (火)	ご飯 白身魚の塩麴焼き キャベツとほうれん草のごま和え 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鯛 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 いちごジャム ほうれん草、ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ	ミレービスケット ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.3 g カルシウム 212 mg
18 (水)	ご飯 FM星型ハンバーグ★ キャベツのサラダ コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ハンバーグ(乳、卵無) ◆豆乳 ◆豆腐	玉ねぎ、キャベツ 人参 みかんジュース クリームコーン きゅうり	ケチャップ 淡口しょうゆ、酢 パイオン、食塩 塩こしょう パセリ、こしょう ソース	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.1 g カルシウム 280 mg
19 (木)	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) ABCスープ★ 	米、■小麦粉 三温糖 ■マカロニ 片栗粉 ■なたね油	▲牛乳 キャベツメンチカツ (卵・乳無) ◆豆乳、ツナ ベーコン(卵・乳無) ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 パイオン 塩こしょう 食塩、パセリ こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.8 g カルシウム 419 mg
23 (月)	ご飯 白身魚のフリット★ キャベツと小松菜のごま和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉 米粉 三温糖 コーンスターチ ひまわり油	▲牛乳、◆豆乳 ●卵、カラスカレイ ▲ヨーグルト ▲クリームチーズ みそ、かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、玉ねぎ 大根、小松菜 ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ●▲チーズケーキ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 264 mg
24 (火)	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー★	米 ▲■蒸しパンMIX ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ 人参、水菜 小松菜、ねぎ レモン汁	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 コンソメ、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲蒸しぱん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.3 g カルシウム 224 mg
25 (水)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ 野菜のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■マカロニ ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり ねぎ、にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン カレー粉、食塩 パルメザン粉、こしょう	ヨーク ▲牛乳 マーブルカップケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 200 mg
26 (木)	ご飯 鮭の焼き浸し★ 信田あえ さつまいものみそ汁	米 ▲■ロールパン さつまいも ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 鮭、◆きなこ ◆油揚げ、みそ かつおぶし ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 白菜 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 ▲揚げパン(きな粉)★	エネルギー 591 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 239 mg
27 (金)	パン ミートスパゲティ★ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン (卵無) ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ、人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、パイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン★	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 222 mg
30 (月)	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米 じゃが芋 ▲■蒸しパンMIX ビーフン ■押麦 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ▲チーズ ハム(卵・乳無) ▲バター ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 三度豆	▲■ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 257 mg
31 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 三温糖	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 ほうれん草 ねぎ わかめ のり	濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 FMお祝いクレープ (卵、乳無)	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.0 g カルシウム 200 mg