



# 給食だより 1月号

令和8年1月1日  
しらゆり保育園  
園長 松本園美

年末やお正月と楽しい行事が続く時期ですね。特にお正月は家族で日本の食文化に触れることのできるとても良い機会です。今年も元気に過ごせるように栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

## 食卓を家族で囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事を取りながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な機会は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事を取らず、バラバラに食べる状況が増えています。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとても大切な時間です。お正月は忙しい中でも家族が揃うときでもあると思います。コミュニケーションをとりながら楽しい食事の時間を作りましょう。

### 共食のメリット

- ① 食事の楽しさを感じられる
- ② 偏食の改善につながる
- ③ 規則正しい時間に食べることができる
- ④ 栄養バランスの良い食事をとることができる
- ⑤ 協調性を育むことができる
- ⑥ 食文化の継承につながる



### 食事の場で学べること

#### ・感謝の気持ち

「いただきます」

「ごちそうさまでした」

#### ・食器の扱い方

箸、スプーン、お皿の持ち方など

#### ・基本的な作法

椅子に座る、口の中にものがあるときは話さない、遊びながら食べないなど

### お手伝いをやってみよう

簡単なお手伝いでも食への興味をもってもらえることができ、その日の食卓での会話にも繋がります。

#### ・買い物のお手伝い

メニューを考える・野菜を選ぶなど

#### ・調理のお手伝い

野菜をちぎる・皮をむく

味見をしてみる・泡だて器などでまぜるなど

#### ・準備・片付けのお手伝い

机を拭く・食器や料理を運ぶ・食器を洗うなど



## 今月のレシピ

### パイナップルケーキ



材料（4人分）

ホットケーキミックス…80g

ヨーグルト（無糖）…80g

パイナップル…80g

バター…4g

砂糖…12g

作り方

① パイナップルを刻む

② パイナップル以外の材料を混ぜ、パイナップルを入れる

③ アルミカップや好みの容器に入れて 180℃のオーブンで 15 分ほど焼く

