

## 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、みんなと食事を共にする事です。栄養学的には同じ物を食べていても、誰かと一緒に食べる事で、子ども達の心と体に良い影響がたくさん生まれる事がわかっています。園でも、友達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。園でも、「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事で、「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付けられます。 |
| 偏食の改善<br>食への意欲向上 | 友だちや先生が苦手な食材を美味しくそうに食べる事で憧れや、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繋がりがやすくなります。       |
| 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の確立    | 家族が揃って食事をする時間を決める事は、起床・就寝の時間を整える事に繋がり、生活リズム全体を安定させます。                     |

### ★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事で、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、という心理的効果です。



#### <具体的な効果>

・**苦手な食べ物への挑戦を促す**:「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、苦手な物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**:隣の友だちの食べるペースを見る事で、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付ける事が出来ます。これは、ある程度の時間で満腹感をしっかりと感じる事にも繋がります。

#### <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、姿勢良く、美味しく食べる姿こそが、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真似てしまいます。

・**子どもの憧れになる**:「お父さん、お母さんが美味しく食べている物が食べたい」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出来るか」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る等の調理に加わる事で、食への愛着を深めます。



#### <食事中の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しい会話が出来るように配慮しています。

配膳の手伝いをする事で、責任感や思いやりを育てています。



#### <食事の振り返り>

「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事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ても、食事開始の最初の5分間はテレビ等を消し、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事に集中しましょう。

#### ・時間差でも「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、少しでも同じ物を共にする事も意識しましょう。

#### ・子どもに役割を与えましょう

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、楽しい気持ちで食べる事を最優先にしましょう。楽しい時間の中で自然と正しい姿勢や作法を身に付けられる様、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

