

2026



食育だより

梅雨明け後からは毎日暑く、夏本番です！花火やお祭り、プールなど夏ならではのイベントも楽しめそうですね。夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給に気をつけて、プール遊びや外遊びの後には、特に休養・睡眠を心掛けてください。



共食について



「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をする事です。忙しい毎日の中でも、食卓を囲む時間は親子の心と体の成長にとっても大切な時間です。

共食のうれしい効果

① 食欲アップ・いろいろな食べ物に挑戦しやすくなる

楽しい雰囲気食欲を引き出し、苦手な食べ物にも挑戦しやすくなります。「一緒に食べると美味しい」という体験が、食への好奇心を育てます。



② 栄養バランスが整う

大人と一緒に食べる幼児ほど、魚・果物・大豆・乳製品を毎日食べる割合が高く、甘味飲料の摂取やむし歯も少ない傾向があります。

出典：厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」2～6歳 2,456人対象

③ 心の安定・安心感

家族との食卓は「心地よい食卓」を作り出し、子どもの心の安定をもたらします。大切な人と一緒に食べる体験の積み重ねが、情緒の安定した心の土台を育てます。



④ 言葉・社会性の発達

「おいしいね」「これ何？」といった食卓の会話が、語彙力・表現力・共感力を自然に育てます。

今日からできる！共食のヒント

- ・テレビやスマートフォンをオフにして、目を合わせながら食べてみましょう。
- ・「今日の給食、何が出たの？」など、食べ物の話題で会話を楽しみましょう。
- ・一緒に盛り付けや配膳をすることも、立派な共食の準備です。
- ・毎食でなくてOK。まず1食から始めてみてください。



暑さに負けない食材



暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。暑さを乗り切るためのおすすめの食材をご紹介します。

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復の効果があります。

＊納豆、豚肉、かつお節 等



クエン酸

疲れの原因になる乳酸の発生を抑える効果があります。

＊酢、梅干し、レモン 等



ビタミンC

免疫機能を維持し、ストレスへの抗体をつくるのが期待されます。

＊ブロッコリー、オクラ、赤ピーマンなどのカラフルな野菜



認定こども園 下松慈光幼稚園（1号認定）献立表

2026年8月

	月	火	水	木	金
日にち			19日	20日	21日
昼食	あつい なつも、たくさん たべて げんきに すごしましょう！ 	麦ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきサラダ 味噌汁	★まごわやさしいデー★ 麦ごはん 肉豆腐 キャベツのごま和え もずくスープ	★誕生日会★ 豆腐プレート チーズミートなす コールスローサラダ オレンジ 牛乳 	

あごの発達について

よく噛む8大効用

★ 歯がきれいに並ぶあごに成長させるには『噛む』ことが大切



おすすめの『噛む』食材

★ 食物繊維を多く含む食材は子供のあごを鍛えるのにぴったり

たけのこ、レンコン、にんじん、ほうれんそう、小松菜、りんご、柿、なし、さつまいも、大豆、いんげん、ごま、アーモンド、くるみ、きのこ類など。

さらに、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含む硬めの食材として、煮干し、こんぶ、わかめ、ひじき、するめなどの干物もオススメです。