

きゅうしょくだより

アソビスィッチ 令和7年度2月号



暦の上では春を迎えますが、1年で一番寒い時期になります。風邪やインフルエンザに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



みんなで食べるとおいしいね♪

「共食（きょうしょく）」とは誰かと一緒に食べることを言います。家族やお友だちと一緒に食べることで、子どもたちはいろいろなことを学んでいきます。みんなで食べる「共食」を心がけてみませんか？

食について学ぶ機会になる

食事の中の何気ない会話から、食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができます。

栄養バランスの良い食事ができる

家族一緒に食べることで、主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べていることが報告されています。

「共食」はいいことがいっぱい！



家族とのコミュニケーションが増える

会話を通じて子どもの様子を知ることができ、お互いに理解が深まります。

規則正しい食生活になる

皆で食べると食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。1人で朝ごはんを食べる子は家族やきょうだいと一緒に食べる子に比べて朝食欠食が多い傾向にあります。また、家族で朝ごはんを食べることで早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。

参考：農林水産省「共食をするとどんないいことがあるの？」

バランスよく食べて風邪予防！

成長期の子どものには五大栄養素「炭水化物」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」が欠かせません。これらをバランスよく摂ることで体を作っていきます。不足すると体の調子が崩れ風邪を引きやすくなってしまいます。

ただ、栄養バランスのことを考えると食事作りが大変になってしまいます。難しく考えすぎず、まずは「主食」「主菜」「副菜」の3つを揃えることを意識してみましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



出典：農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？

2月3日は節分



節分は季節の変わり目に邪気を払い、福を招き入れる行事で、主に、立春の前日に行われます。「鬼は外、福は内」と唱えながら、福豆をまき、自分の年齢の数（または年+1）だけ食べる習慣があります。



2月の献立に使用されている卵アレルギー食材



原材料に卵を含むもの→ ハム

卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの
→ 焼きそば麺・うどん・ロールパン・ぶどうパン
パイシート・パン粉