



# 給食だより

平成29年



杉並区保健福祉部保育課

早いもので、今年度最後の月となりました。

お子さまの一年間を振り返ると、様々な成長を感じられるのではないのでしょうか？

心も身体も大きく、たくましくなったことでしょう。

進学、進級を控え、これからの成長がますます楽しみです。

## 一緒に食べると心まで満腹！！



食事をする目的は単に栄養をとることだけではありません。

食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

また、家族や仲間と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、

食べられる食品の種類も増えて食卓が豊かになり、何よりも、楽しくおいしく

食べることができます。

そして、「おいしさを心で感じる」こともできます。

みんなでそろって楽しく食事すること(共食)が、一番のごちそうですね♪

給食でも「苦手だけど食べられた！」という声もよく聞きます。

これは、味のことももちろんですが、周りの雰囲気も大きく影響しているのではないのでしょうか。

お友達と楽しく食べることで苦手なものが食べられるようになるのも給食の良いところ。

家族で話し合い、できるだけ一緒に食事をする機会を増やしていけるといいですね。

## ♪楽しい食卓にするために♪

一緒に食事作りをしてみよう



おいしく  
できるかな



おいしいね

みんなで一緒に食べよう！

みんなでたべると  
たのしいな♪

一緒に買い物に行ってみよう

何をつくろうかな？

