



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会  
瀬戸こども園  
2020年3月

## ～食卓で育むコミュニケーション力～

仲良くなる時も、けんかをする時も『食』がきっかけとなることがよくあります。一緒に食べるという行為をきっかけに、共通の話を通して仲良くなったり、喧嘩をした時にも「おいしいね」の一言が仲直りのきっかけになることも(\*^-^\*)反対に、「私の分が少ない」、どこに座るかなどなど…言い合いになることも時折あります。そうした関わりの中で、順番に並んだり、決まった量をみんなで分けるなど譲り合ったりしながら、場面に合わせて問題解決していってますよ♪

食事の役割とは栄養を摂取するだけでなく、心を満足させて食べるということも大切です。また同時に、誰かと一緒に食べる経験を通して、自然とマナーやコミュニケーション力も身に付いていきます♪ ご家庭の食卓でもぜひ、交流のきっかけ作りをはかってみてくださいね(^ ^)♡

## ～食事の様子～



## テレビと食事



“リラックスしているとき・睡眠・食事中”は副交感神経が良く働き、ぐっすり眠れたり、胃腸が活発に動き栄養を吸収しやすくなります。その為食事中は、リラックスしていることが、“一番栄養を吸収しやすい状態”といえます。ところがテレビというのは、耳や目から色々な刺激を受け交感神経が働き、副交感神経が働かなくなります。胃腸がしっかり機能するのにベストな状態ではありません。ですので…食事中はテレビを消し、楽しい会話・雰囲気の中での食事がおすすめてですよ!(^^)♡

参照：食育