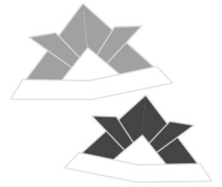




きゅうしょく 給食だより



2023年度5月号

入園・進級から一か月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせるようになってきたのではないのでしょうか。

楽しい食事時間の中で好き嫌いをなく様々な食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう。

しよく きょうしょく ～こ食を共食に～

6つの「こ食」

- ・孤食…家族が不在の食卓で、一人で食べる事
→食事時のコミュニケーションが不足し好き嫌いを増やす原因になります。
- ・小食…いつも食欲がなく少しの量しか食べない事
→必要な栄養素が足りず、無気力になったり代謝が悪くなったりします。
- ・個食…家族それぞれが、自分の好きなものを食べる事
→協調性が育ちにくくなります。
- ・固食…自分の好きな決まったものしか食べない事
→好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスも偏りやすくなります。
- ・濃食…加工食品など濃い味付けのものを食べる事
→塩分の摂りすぎによる生活習慣病になりやすかったり、素材の繊細な味や香りやうま味を感じ取る味覚が育ちにくくなります。
- ・粉食…パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる事
→粉物は柔らかいものが多いので、噛む力が育ちにくくなります。



いっしょに食べるといいことがたくさん♪



・絆が深まり心の栄養になる

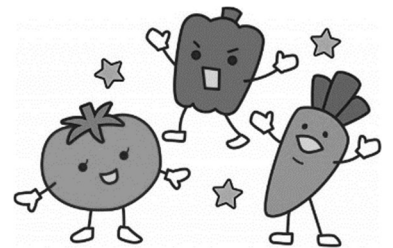


・知識を学び合い、成長を感じる

・心身の健康状態をくみ取る

・社会性やマナーが身につく

・食に対する関心が深まる



「こ食」は好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。

食卓は子どもとのコミュニケーションの場としても大切です。家族そろって食べる「共食」の場を多く作りましょう。