

食育だより

令和5年3月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

3月に入り、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が少しずつ食べられるようになったり、時間内に食べ終わる回数が増えてきたりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日頃の食生活を振り返ってみましょう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？



「共食」で育む心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。さまざまな研究結果から、共食の効果は報告されています。共働き家庭が増え、子ども達も塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話をしながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

規則正しい食生活

- ★食事や間食の時間が規則正しい
- ★朝食欠食が少ない

健康な食生活

- ★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



生活リズム

- ★早寝早起きにつながる
- ★睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

- ★健康に関する自己評価が高い
- ★心の健康状態が良い

こんな「こ食」をしていませんか？

一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」は、栄養バランスや嗜好の偏り、食事のマナーなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<p>個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p>子食 子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じものばかり食べること</p>
<p>小食 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>