

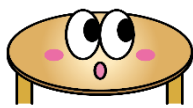
春の足音が聞こえ心はずむ3月。今の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。この1年間の学校生活、そして給食はどうでしたか。給食センターには、好きなメニューが増えた、苦手なものが食べられるようになったという声がたくさん届いています。みなさんが身体も心も成長していることを嬉しく思います。



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも習い事など忙しく、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、会話を楽しみ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

共食をすることと関係していること



きそくただ しよくせいかつ 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



せいかつ 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



けんこう しよくせいかつ 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取が多い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べている



じぶん けんこう かん 自分が健康だと感じている

- ★ 朝の疲労感や体の不調がなく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？

近年、一人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

<h3>個食</h3> <p>それぞれが ちがう物を食べる</p>	<h3>子食</h3> <p>子どもだけで 食べる</p>	<h3>固食</h3> <p>おなじもの(好きなもの) ばかり食べる</p>
<h3>小食</h3> <p>食べる量が 少なすぎる</p> <p>No!</p>	<h3>濃食</h3> <p>濃い味付けの ものばかり 食べる</p>	<h3>粉食</h3> <p>パンやめん類など 粉から作られたもの ばかり食べる</p>