



給食だより

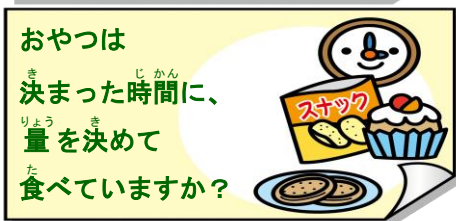
令和5年2月22日
北区立王子小学校
校長 戸倉 務
栄養士 加藤 梨奈

今年度も残りわずかとなりました。昨年度と同様、黙食という環境でしたが、ルールを守りしっかり食べてくれていました。おいしかったという合図のグーサイン、「おいしかったよ!」という声は、本当に嬉しかったです。

年度当初と比べ、子供たちはずいぶん成長したと感じます。声をかけ合い協力して準備・片付けをする様子を目にしたり、食の細かった子が残さず食べる姿を見かけたり、苦手なものを克服できたと報告してくれた子もいて、その成長ぶりに思わず笑みがこぼれます。「食」は人に良いと書きます。生きるために必要な食事ですが、食べ方によっては病気を引き起こす原因になってしまうこともあります。子供たちには、今後も給食を通して、体に良い「食」を学んでほしいと思います。



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



~「共食」と「こ食」について~



「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ことです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、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。また、近年、一人で食べる「孤食」のほか、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。



きょう しょく ころ か 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

じ ぶん けんこう かん 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

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



しよく こんなこ食をしていませんか?

<h3>個食</h3> <p>おなじしょくたく たのものがそれぞれ違うこと</p>	<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べること</p>
<h3>小食</h3> <p>ひつよういじょう しよくじりょう 必要以上に食事量を制限すること</p> <p>No!</p>	<h3>濃食</h3> <p>こ あじ 濃い味つけの物ばかり食べること</p>
<h3>固食</h3> <p>おなじものばかり食べること</p>	<h3>粉食</h3> <p>めんるい パンや麺類など、こな つく 粉から作られた物ばかり食べること</p>