

食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年も健康で過ごせるように、バランスのよい食生活を心がけていきましょう！

「いつ 何を 誰と どれだけ食べるのか」ということは、今だけでなく、大人になってからの健康にも大きくかかわります。今回は気を付けたい「こ食」について考えてみましょう。

○ 6つの「こ食」○

<p>孤食</p>  <p>ひとりだけで食べること。 好き嫌いを注意する人が いないので、栄養も偏り、 コミュニケーション不足になる。</p>	<p>個食</p>  <p>家族それぞれが好きな ものを食べること。 好きなものだけ食べるので、 好き嫌いを増やしてしまう。</p>
<p>小食</p>  <p>いつも食欲がなく、少しの量 しか食べないこと。 発育に必要な栄養が足りなく なり、気力が続かず、無気力に なってしまう。</p>	<p>固食</p>  <p>自分の好きな決まったもの しか食べないこと。 栄養が偏り、肥満・生活習慣病 を引き起こす原因になる。</p>
<p>濃食</p>  <p>濃い味付けのものを 好んで食べること。塩分や糖分が 多く、味覚が鈍ってしまう。 また、カロリー過多で肥満に つながりやすい。</p>	<p>粉食</p>  <p>パンやピザ、パスタなど粉を 使った主食を好んで食べること。 米食と比べてカロリーも高く、 おかずも脂肪分などが多くなり、 栄養も偏りがちになる。</p>
<p>一緒に食べる「共食」を心がけてみよう！</p> <p>共食は、一緒に食べることだけでなく、 「美味しいね」「今日はこんなことがあったよ」 と会話することも含みます。 共食にすることで、食事のマナーを伝えたり、 子どもの健康状態を確かめることができます。 また、みんなで同じものを食べると、 周りの様子を見ることができ、「今まで苦手だった ものも食べてみよう」という気持ちになります。</p>	<p>～ クイズ～</p> <p>6つの「こ食」以外にも、①～③の 「こ食」があります。</p> <p>？ 内にあてはまる言葉は何でしょう？</p> <p>① コ食 : ? 弁当やインスタント食品を 好んで食べること。</p> <p>② 戸食 : ? が多い食生活のこと。</p> <p>③ 子食 : ? だけで食べること。</p> <p>-----</p> <p>答え ① コンビニ ② 外食 ③ こども</p>

食卓は、ただ食事をするだけでなく、心を育む場にもなります。一緒に食事をし、
楽しい会話することで、好き嫌いを少なくし、食べる楽しさを味わうことができます。
家族や友達と同じものを、同じときに食べる機会ができるだけ多くしていきましょう。

いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

①



②



だいこん に にいて
おつけもの やすのもの に する
こりこり として おいしいよ。
むかしは「すずな」と
よばれていたよ。

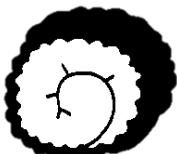
かわを てで むいて
たべられるよ。
たべすぎると ひふが
きいろくなる ことが あるよ。

ぬりゆつ ぬりゆつ くいじく



たべもの しるえっと くいじ 「おしょうがつの たべもの なまえは なあに？」

①



②



きいろくて ぐるぐる まかれてい
たべると ふわふわ で あまいよ。
たまご と おさかな で
できているよ。

いろは あか と しろ の にしょく。
たべると ぱりぱり しているよ。
じ や もよう が かいてある
ものも あって きの いたに のせて
うられているよ。

ぬりゆつ ぬりゆつ くいじく