



# 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><b>孤食</b></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><b>個食</b></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><b>小食</b></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><b>固食</b></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><b>濃食</b></p> <p>濃い味付けのものを好んで食べる。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><b>粉食</b></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。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><b>一緒に食べる「共食」を心がけてみよう！</b></p> <p>共食は、一緒に食べるだけでなく、「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、こどもの健康状態を確認することができます。 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><input type="text"/> ? 内にあてはまる言葉は何でしょう？</p> <p>① コ食 : <input type="text"/> ? 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 : <input type="text"/> ? が多い食生活のこと。</p> <p>③ 子食 : <input type="text"/> ? 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、楽しい会話をすることで、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を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



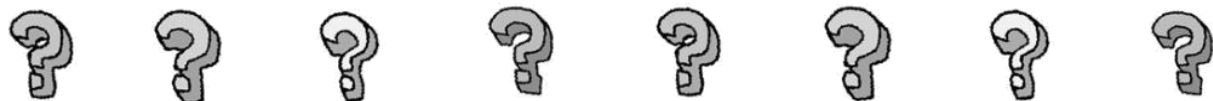

だいこん に ていて  
おつけもの や すのもの に すると  
こりこり として おいしいよ。  
むかしは「すずな」と  
よばれていたよ。

②




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。

<こたえ> ①かわ ②みかん



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

①




きいろくて ぐるぐる まかれていて  
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。

②




いろは あか と しろ の にしょく。  
たべると ぷりぷり 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。

<こたえ> ①だてまき ②かまぼこ