

給食だより

令和4年(2022年)1・2月

八王子市子どもの教育・保育推進課 栄養士

みんなで食べるとおいしいね

誰かと一緒に食事をする事で、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなど、子どもに伝える良い機会になります。みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。ご家庭でも『共食』を意識してみたいはいかがでしょうか。

みんなで食べると、こんなに良いことがあります！

- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ②健康な食生活と関係しています。
- ③規則正しい食生活と関係しています。
- ④生活リズムと関係しています。

※農林水産省 食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(1)共食をするとどんないいことがあるの? より

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しんだりすることも含まれます。子どものうちから、みんなで一緒に食べる『共食』を大切に、食べる楽しさを味わえるようにできたらいいですね。一方で、1人で食事をするを「孤食」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」がみられるようになってきました。

家族みんなで気を付けたい

七つのこ食

孤食

一人で食べること。
「マナーや社会性が育ちにくなります。」

子食

子どもだけで食事すること。
「コミュニケーション不足や偏食につながります。」

個食

家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べること。
「協調性が育ちにくなります。」

固食

決まったものや、好きなもの(固定のもの)しか食べないこと。
「栄養が偏ります。」

濃食

味の濃いものを好んで食べること。
「味覚が育ちにくなります。」

小食

食べる量が少ないこと。
「栄養不足になりやすいです。」


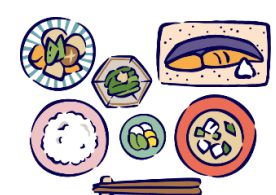






粉食

麺類やパン類などを好んで食べること。
「軟らかいものが多いので、噛む力が付きにくいです。」

七つのこ食を防いで、みんなで楽しく食べましょう！

みんなで気持ちよく食べるために

大人が見本になって、食事のマナーを伝えていけたらいいですね。

<p>手を洗う</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・食事の前には手を洗いましょ 	<p>食器の置く場所に気を付ける</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯は左、汁は右に置きましょう 	<p>あいさつをする</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・料理を作った人、食べ物に感謝しましょう
<p>姿勢よく食べる</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・背筋を伸ばし、足は床につけましょ ・ひじをテーブルにつけないようにしましょ 	<p>口を閉じて噛む</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・くちゃくちゃ食べないようにしましょ ・口に食べ物が入っているときは、話さないようにしましょ 	<p>お茶碗を持つ</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・お茶碗は、正しく持ちましょ
<p>箸やスプーンの持ち方に気を付ける</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・箸をなめたり、刺し箸等をしないようにしましょ ・スプーンやフォークも鉛筆持ちしてしましょ ・子どもの発達に応じて、手づかみ食べ→グーで上からスプーンを持つ→下からスプーンを持つ→鉛筆持ちの順にチャレンジしてしましょ 	<p>食器を下げる</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・自分で食べたものは片づけましょ 	

みんなで楽しく食べるためには、マナーも大切ですね！少しずつ、マナーに気を付けながら、安心できる環境の中で食べられたら、毎日のご飯も楽しくなりますね♪



はちおうし食育キャラクターはっちくん

コラム

おとう飯



八王子市子育て応援サイトでもレシピを紹介しています！

料理なんかできない、家族のためなら立派な料理を作らなければいけない、などと思っていた方向けにレシピ等が紹介されています。手早く、簡単に、リーズナブルな食材で、家にある調味料を使って、後片付けまでしっかりやる。見た目は多少悪くても、おいしければ、家族が喜んでくれればそれで立派な食事です。

忙しい時や、料理を始めてみたい家族の方、レシピ等を活用してみたいはいかがでしょうか。

参考：農林水産省ホームページ「誰かと一緒に食べていますか？」