



# 給食だより



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><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。

# 風邪に打ち勝つ心得三カ条

～これからの季節に向けて～

体に抵抗力をつける風邪予防のための「三カ条」をご紹介します。

## その1



免疫力をつけること（日頃から免疫力を高める食品を料理に取り入れる）

### たんぱく質

抗体物質を作り、体を寒さから守る

肉、魚、卵、大豆、乳製品

### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化、免疫機能を維持し感染予防

レバー、うなぎ、にんじん、かぼちゃ

### ビタミンC

免疫力を高め、風邪予防

ピーマン、ブロッコリー  
キウイフルーツ、みかん

## その2

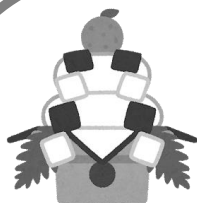


うがい・手洗い・マスクの着用  
を習慣にすること

## その3



規則正しい生活を心掛けること  
（適度な運動・十分な睡眠の確保）



## おすすめ旬料理

## フルーツなます



### 【材料】（2人前）

大根（上部）…100g  
にんじん…20g  
塩…小さじ1/2  
りんご…1/4個（約70g）

### ◎甘酢◎

酢…大さじ1.5  
砂糖…大さじ1



※写真はイメージです。

### 【作り方】

- ① 大根・にんじんを千切りにして合わせる。
- ② ①に塩を揉み込んでしばらく時間を置き、水気をしっかり絞る。
- ③ りんごは、千切りにして塩水にさらす。
- ④ 甘酢を作り、②③を加えて味をなじませ、盛り付けたら完成！

※果物は、みかんや干し柿などお好みのものでOK

