



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>?</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が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力条

～これから季節に向けて～

体に抵抗力をつける風邪予防のための「三力条」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

