



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>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。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。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」を心がけよう！</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>？ 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。</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。</p> <hr/> <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。



おすすめ
レシピ

にんじんしりしり

【材料】 大人4人分

ツナ 30g
人参 180g
油 5g
食塩 0.6g

【作り方】

- ①人参を千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、人参を炒める。
- ③②にツナを加えてさらに炒める。
- ④塩で味をととのえたら…できあがり！！



たべもの しるえつと 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 にしよく。
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。