



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」

孤食



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。

個食



家族それぞれが好きな
ものを食べることで、
好きなものだけ食べるので、
好き嫌いを増やしてしまう。

小食



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。

固食



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。

濃食



濃い味付けのものを
好んで食べることで、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。

粉食



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で、
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。

一緒に食べる「共食」を心がけてみよう！

共食は、一緒に食べることでだけでなく、
「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。

～ クイズ ～



- ①コ食：？ 弁当やインスタント食品を
好んで食べることで、
②戸食：？ が多い食生活のこと。
③子食：？ だけで食べることで、

6つの「こ食」以外にも、①～③の
「こ食」があります。

？ 内にあてはまる言葉は何でしょう？

答え ① コンビニ ② 外食 ③ こども

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
話をする中で、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。