



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。

しょく

○ 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>①コ食: ? 弁当やインスタント食品を 好のんで食べること。</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>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>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。