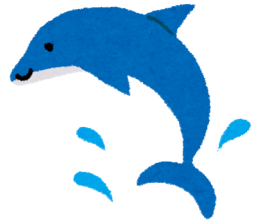




給食だより 7月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

家庭における「食」の大切さ

「食」を巡る諸問題に対する抜本的な対策として、平成17年に「食育基本法」が施行され、18年が経ちました。本校でも、子供たちへの食育の一環として、当日の食材や料理に関する情報、年中行事や日本人として知っておいてもらいたい食事のマナーなどについて、毎日の給食時間を使ってお知らせを発信しています。浸透しつつある食育ですが、日野市の食育に関するアンケートによると、今なお2%程度の子供が朝食について、「食べないことが多い」、「全く又はほとんど食べない」と回答しており、朝食摂取の大切さの啓発や働き掛けについて、まだまだ行っていく必要があると考えます。また、同アンケートで、一人で食事を取る子供や「食事が楽しくない」と感じている子供が、一定数見受けられるとの報告もあります。

><>< 子供の食事で心配な 様々な「こ食」 ><><

- ◆「孤食」…一人で食事を食べること。
→声掛けを行う大人がいないため、好き嫌いを増やす原因になりやすく、栄養も偏りがちになります。
また、コミュニケーションも不足するため、社会性や協調性の低下が心配されます。
- ◆「個食」…家族が揃っているのに、全員が各々で自分の好きなものを食べること。「バラバラ食」ともいわれます。
→栄養が偏り、好き嫌いを増やす原因になります。協調性が低下し、我慢ができない性格になりやすいといわれます。
- ◆「固食」…自分が好きな決まった（固定した）料理しか食べないこと。
→栄養が偏りやすく、我慢ができない性格の他、肥満などの生活習慣病を引き起こす原因にもつながりやすいといわれます。
- ◆「粉食」…パンやピザ、パスタなどの「粉もの」を使った主食を好んで食べること。
→米飯に比べエネルギーや脂質などが高くなり、栄養が偏りがちになります。
- ◆「小食」…いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。また、ダイエットなどで食べる量を減らすこと。
→小食が続くと発育に必要な栄養が不足し、気力が続かない状態にもなります。
- ◆「濃食」…加工品などの濃い味付けのものを食べること。
→塩分や糖分が多いため、味覚が鈍りやすいといわれます。エネルギー過多により肥満につながりやすいともいわれます。
- ◆「子食」…「孤食」とは異なり、兄弟や友人など「子供だけ」で食事を食べること。
→好き嫌いを自由に判断してしまうため、偏食が正せず、正しいマナーも身に付きにくくなります。
- ◆「戸食」…外食が多い食生活のこと。デリバリーやテイクアウトなども含まれます。
→野菜不足や栄養が偏りがちになり、塩分、糖分、脂質過多で肥満につながることも考えられます。
- ◆「虚食」…何も食べない、食欲がないこと。朝食の欠食なども含まれます。
→食事のリズムに変調をきたし、生活リズムに不調が生じます。栄養不足や摂食障害につながります。

子供にとって、家族や友人、様々な人たちと食を通して交流を図ることは、健全な食生活が身に付くばかりでなく、心に栄養を与え、豊かな心の成長にもつながります。食卓を囲み、食の話題で共に食事を取ることは、大切な「食育」なのです。

今月の給食目標

好き嫌いをしないようにしよう

ナスも
おいしいから
たべようね！

