



給食だより3月号



令和5年3月 志村さかした保育園

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度もあと1ヶ月です。
この一年間、子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができていたらうれしく思います。
めろん組さんにとっては残りわずかな給食の時間です。楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

◎注意すべき9つの「こしょく」とは？

近年、労働環境の変化や生活時間帯の夜型化により、食に対する価値観の多様化などで、家族をはじめ誰かと食事を共にする機会が少なくなっていると言われています。このような状況が原因で起こりうる食の乱れを表す言葉として「こしょく」があります。

- ① **孤食** 子ども一人でとる食事
- ② **固食** 好きなものだけ食べる
- ③ **個食** 家族それぞれ、バラバラなものを食べる
- ④ **子食** 子どもだけでとる食事
- ⑤ **小食** 食欲がなく、少しの量しか食べない
- ⑥ **戸食** 外食ばかりの食事
- ⑦ **粉食** パンや麺類など、粉物が中心の食事
- ⑧ **濃食** 味が濃いものばかり食べる
- ⑨ **虚食** 朝、食欲がない、何も食べない



「こしょく」は好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。

◎「共食（きょうしょく）」していますか？



「こしょく」の反対に、家族で食卓を囲むことを「共食（きょうしょく）」といいます。
食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。

「共食」は子どもたちの協調性や社会性を育むしつけの場であり、生活習慣病予防や偏食防止にもつながります。

成長段階で身に付いた食習慣を改めるのはなかなか難しいもの。家庭での食卓が、食のマナーや一緒に食事をする楽しさについて学ぶ場になります。また、楽しい食の記憶を持った子どもは、大人になっても食の質を高く保つことができます。

おうちに帰ってからも忙しく、つい「こしょく」をさせてしまうこともあるかもしれません。そんな時は家族で話し合い、少しの時間でも一緒に食事をする機会を増やしていきましょう。