

# 3月食育だより

渋谷区立広尾中学校  
 令和5年3月1日(水)第11号  
 校長 山本茂浩  
 栄養士 山本知佳

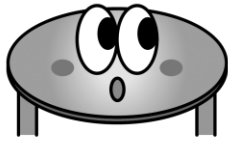
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人たちなど、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象とした様々な研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子供たちも塾や習い事などが忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### ..... 共食の効果 .....



#### 共食をすることと関係していること

<p><b>規則正しい食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事や間食の時間が規則正しい</li> <li>★ 朝食欠食が少ない</li> </ul>		<p><b>生活リズム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 起床時間や就寝時間が早い</li> <li>★ 睡眠時間が長い</li> </ul>
<p><b>健康な食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い</li> <li>★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べている</li> </ul>		<p><b>自分が健康だと感じている</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康に関する自己評価が高い</li> <li>★ 心の健康状態が良い</li> </ul>

### こんな「こ食」をしていませんか？

<p><b>個食</b> 同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと。</p>	<p><b>子食</b> 子供だけで食べる事。</p>	<p><b>固食</b> 同じものばかり食べる事。</p>
<p><b>小食</b> 必要以上に食事を制限すること。</p>	<p><b>濃食</b> 濃い味付けのものばかり食べる事。</p>	<p><b>粉食</b> パンや麺類など、粉から作られたものばかり食べる事。</p>

近年、一人で食べる「孤食」の他、様々な「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

※1 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?～エヒダス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)  
 ※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン(平成24年3月)」

3月の給食目標

「1年間の反省をしよう。」

3月の食に関する指導目標

「自分の食生活を振り返ってみよう。」



# 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よく噛んで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



## 卒業生の皆さんへ

3年生の皆さん、広尾中学校での生活も残り1か月ですね。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかり摂ること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をより良いものにして欲しいと願っています。



ご卒業  
おめでとう  
ございます。



## こたえ

先月号のクイズの

