



わくわく

りんどうヶ丘小学校
保健室
R5.4.27

おいしいものを目の前にすると、『わくわく』しませんか!?

食べることは生きることです。このお便りでは、『食』について一緒に考えられるとい
いなあとと思います!

お便りの中で、毎月、『南小国版 食育ピクトグラム』も紹介していきますね~!

今回は・・・『共食(食をともにすること)と7つの「こしょく」』について



『共食』みんなで食べることでたくさんのメリットがあります!
うらの『南小国版 食育ピクトグラム』に詳しく書いてあります!
いろんなメリットがありますが、一番はみんなで食べるとおいしい!!
じゃないかなあとと思います。



もりもり食べる一年
生です! ほぼ毎日、
ざんさいゼロ!
きっと大きく大きくな
りますね~。
みんなで食べるとおい
しいね~。

こしょく		「こしょく」にならないために、できること
孤食	ひとりで食事をする。安心の土台が築かれない。	一日一食は一緒に食べて会話を楽しみましよう。
子食	子どもだけで食事をする。マナーや社会性が身につみにくい。	よう。
個食	一緒に食卓にいても各自バラバラのものを食べる。	できるだけ、みんなで同じものを食べましよう。
固食	自分の好きなものしか食べない。食事の幅が広がりにくい。	う。
濃食	濃い味付けを好む。生活習慣病につながりやすい。	子どもと一緒に料理をすることで、いろんな食べものに興味を!
粉食	パンなど粉ものを中心に食べる。柔らかく、よく噛まない。	
小食	少ししか食べない。おやつやジュースなどの摂りすぎも...	見える所にジュースやお菓子を置かない。



私がいつも子どもたちと一緒に食べられているかというと、平日の夕食の半分くらいは別々です。なので、平日の朝ごはんはと土日だけはできるだけ一緒に食べるようにしています。毎日一緒に食べている祖父母から子どもの話を聞くことも多いです。でもやっぱり一人で食べるより、子どもたちとわいわい言いながら食べる方がおいしいなあとと思います。怒ることもたくさんですけどね(--;)

※『南小国版 食育ピクトグラム』お子さんと一緒にぜひ見てください!

