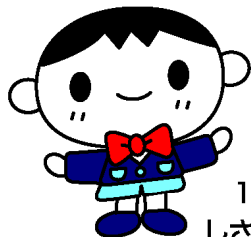


# 給食だより

令和3年 3月  
栄養士 照屋恵美



## 1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさとおもひさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



### \* \* いただきます・ごちそうさま \* \*

私たちが食事をする時には、たくさんのいのちをいただいています。また、その商材を育てる人、選ぶ人、調理する人などとてもたくさんの人たちの手がかかわって、食卓へと並んでいるのです。そんな感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。

### 食べる時のマナーにも気をつけよう

- \*\*\*こんな食べ方していませんか\*\*\*
- ・背中がまがっていませんか
- ・スプーン・フォーク・お箸・茶碗は正しく持っていますか
- ・ひじをついて食べていませんか
- ・足はテーブルから飛び出していませんか
- ・食事中に立ち歩いたりしていませんか
- ・口の中に食べものが入ったままで、お話していませんか

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

## 七つの「こ食」

- 孤食**・・・一人で食事をする事 食卓での笑顔や会話がなく、安心の土台が築かれない。
- 子食**・・・子どもだけで食事をする事。食事のマナーや社会性が身につきにくい。
- 個食**・・・一緒に食卓についているのに、各自バラバラのものを食べる事。  
共通の料理を食べないことで、食べなくてはいけないものがわからない。
- 濃食**・・・濃い味付けを好むこと。  
味覚が鈍感になったり、生活習慣病につながる可能性がある。
- 粉食**・・・パンなど粉ものを中心に食べる事。柔らかくよく噛まない。
- 固食**・・・自分の好きなものしか食べないこと。  
偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい。
- 小食**・・・少ししか食べないこと、おやつやジュースなどの摂りすぎも考えられます。

みんなで食べると  
おいしいね!



「こ食」は、栄養バランスがとりにくく、偏食になりやすくなります。せつかくの家族のコミュニケーションの場もなくなり、コミュニケーション能力も育ちにくくなります。  
また、嫌いなものを、食べ易いように料理してあげる。励ましながら食べさせる。  
「お母さんがせつかく作ってくれたから食べてみよう・・・」という気持ちが生まれたら、それは、自分に対する「愛情」を感じ、子どもの中で「思いやり」「ありがたい」と思う心が育っている事だと思います。  
まずは、できることから改善していきましょう。