

# 食育だより



## 2月号



寒さが一段と増して、春が待ち遠しいですね。節分には季節を分けるという意义があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日、栄養価の高いものを食べて寒さをのりきりましょう。

### みんなで楽しく食べよう～こ食～

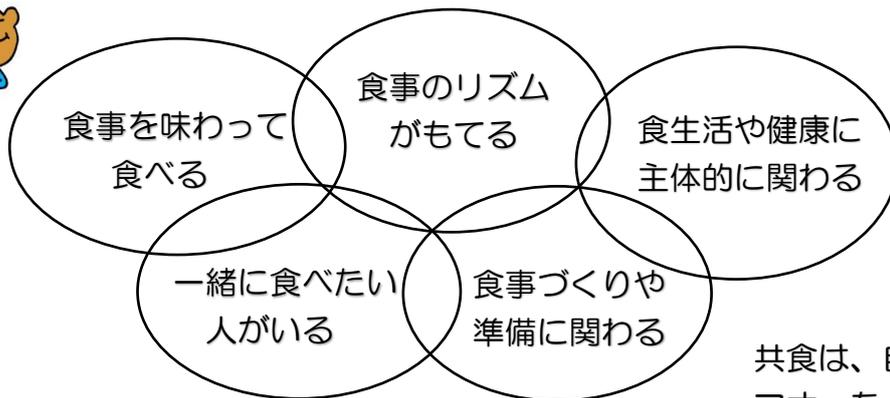
「こ食」という言葉を知っていますか？近年、保護者は忙しく家族の食事時間がバラバラとなり一人で食事をする「孤食」が増えています。孤食は、好き嫌いを増大させ食事でのコミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性が育ちにくくなります。

そして孤食の他にも次のような「こ食」が見られるようになってきました。



- 「個」食 … 一緒に食べていても各自好きなものを食べる。好き嫌いを増やす。
- 「固」食 … 決まったもの、自分の好きなものしか食べない。栄養の偏り。
- 「濃」食 … 濃い味のを好む。塩分、糖分が多くなり様々な病気の原因になる。
- 「小」食 … 必要以上に食事制限すると、栄養が不足し抵抗力が落ち、さらに無気力になる。
- 「粉」食 … パン、麺など粉物が中心。柔らかいものが多く噛む力が弱くなる。  
あまり噛まずに食べるので食べすぎにもつながる。

### 「楽しく食べる子ども」に成長するための5つの目標



共食は、自然と食事の楽しさやマナーなど大事なことを学びます。

参考文献 厚生労働省ホームページ「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」



お問い合わせ : 八尾市役所 こども施設運営課  
 TEL (072) 924-3840  
 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／  
バックナンバーもご覧になれます。



＼公式 Instagram はこちら／