

食育だより 1月号

明けましておめでとうございます！子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。今年度も残り少しですが、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

今月のテーマ：「みんなで食べよう！」

突然ですが、「こ食」という言葉をご存知ですか？

現代の家庭において、子どもの「こ食」が問題視されています。心身ともに成長著しい子どものこ食は、孤独感や栄養の偏りなどの理由により、成長にマイナスな影響を与えることがあります。今回は、代表的な6つの「こ食」を紹介します。

孤食

- ・ひとりでの孤食
- ・栄養の偏りやコミュニケーション不足になることも

個食

- ・個々で別々のものを食べる
- ・栄養の偏りや、好き嫌いにつながる

粉食

- ・パンや麺など、粉物が多い食事
- ・高カロリーの食事や、咀嚼が発達しにくくなる

小食

- ・食べる量が少ない、無理なダイエットなど
- ・成長に必要な栄養が摂取できないリスクがある

濃食

- ・味の濃い食事。また、外食や総菜など
- ・塩分の摂りすぎや、味覚の発達に影響があることも

固食

- ・好きなものや、同じものを固定して食べる
- ・そればかり食べると、肥満や偏食に繋がりがやすい

これらすべてが「ダメ！」というわけではありません！！

大切なのはバランスです。同じ食べものばかり、ひとりでの食事ばかり等では、体にも心にも悪影響ですよ。仕事や家事などで忙しい毎日です。たまには外食やお惣菜、麺類でも構わないので、子どもとの食事のひとときを大切に、たくさんお話を聞いてあげてくださいね。

『ハムサンド』

朝食やおやつにピッタリです！みんなで作って食べてみてください♪

材料(4人分)

- ・ロールパン 4個
- ・マーガリン 20g
- ・ロースハム 4枚
- ・キャベツ 80g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①パンは縦に切れ目を入れ、中にマーガリンを塗ります。
- ②ロースハム、キャベツは短冊切りにして炒め、塩、カレー粉で味をととのえます。
- ③パンに②を挟み、上にケチャップをかけます。

〈1人分 201kcal〉

