



# 3月 給食だより

令和5年3月

小出学校給食センター

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

しょくせいかつ ふ かえ  
食生活を振り返ろう！



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、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかがえます。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



ひ しょくせいかつ ふ かえ  
白ごろの食生活を振り返ろう！



しょくじ まえ て  
食事の前に、手をきれいに  
あらわしていますか？

あさ  
朝ごはんを  
まいにち  
毎日  
かかさず  
欠かさず  
食べて  
食べて  
いますか？

よくかんで、  
あじ  
味わって  
た  
食べて  
いますか？

おやつは  
き  
決まった時間に、  
じかん  
量をきめて  
りょう  
決めて  
た  
食べていますか？

にがて た もの  
苦手な食べ物にも  
ちようせん  
挑戦して  
た  
いますか？

まいにち しょくじ たの  
毎日の食事を楽しんで  
いますか？

## まつ ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



うしろの  
ハマグリの潮汁



ひしもち



しろざけ  
白酒



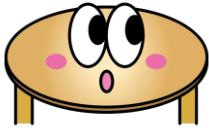
ひなあれ



# 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「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さまざまな研究結果から、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、子どもたちも塾や習い事など忙しく、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



#### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



#### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



#### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



#### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



## こんな「こ食」をしていませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「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。



<h3>個食</h3> <p>おなじ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと</p>	<h3>子食</h3> <p>子どもだけで食べること</p>	<h3>固食</h3> <p>おなじものばかり食べること</p>
<h3>小食</h3> <p>必要以上に食事量を制限すること</p> <p><b>No!</b></p>	<h3>濃食</h3> <p>濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<h3>粉食</h3> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（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）」