3月給食だより

令和５年２月
小出学校給食センター

今月の給食目標

1年間の振り返りをしよう！

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うかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？

よくかんで、味わって食べていますか？

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？

苦手な食べ物にも挑戦していますか？

毎日の食事を楽しんでいますか？

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　ハマグリの潮汁　ひしもち　白酒　ひなあられ

「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ことです。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

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

生活リズム

★起床時間や就寝時間が早い

★睡眠時間が長い

自分が健康だと感じている

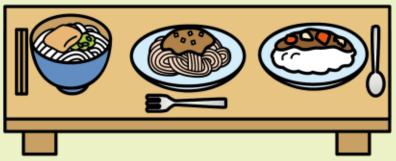
★健康に関する自己評価が高い

★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。

個食　同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと



子食　子どもだけで食べること

固食　同じ物ばかり食べること

小食　必要以上に食事量を制限すること

濃食　濃い味つけの物ばかり食べること

粉食　パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること

※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）」