



食育だより

やめし がっこう きゅうしゅくかい
八女市学校給食会
うち かた お家の方といっしょに読んでください。

今年も残すところ1ヶ月となりました。この時季は寒さも厳しく空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行が心配されます。家族に受験生がいるという方もいるのではないのでしょうか。受験シーズンやもうすぐ始まる冬休みを元気に過ごすためにも、「手洗い・うがい」「適度な運動」「栄養バランスのよい食事」「十分な休養」を心がけましょう。

1 みんなで楽しく食べよう



ピクトグラム 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

～食育ピクトグラム～

食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するものです。

「共食」ってなに？

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。それに対して、1人で食べる「孤食」や、複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。みんなで食卓を囲みましょう。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べること



個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



子食

子どもだけで食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



固食

同じものばかり食べること



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切に、楽しい共食の時間にしましょう。

「共食」をすると、こんないいことがあります！

～農林水産省：食育の推進に役立つエビデンス(根拠)より～

自分が健康だと感じる

朝の疲労感や体の不調だけではなく、心の健康も感じている人が多い。



健康な食生活が送れる

野菜や果物といった食品を摂取することが多く、インスタント食品や清涼飲料水を摂取することが少ない。多様な食品をとり、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくたべることができる。



規則正しい食生活が送れる

食事や間食の時間が規則正しく、朝食を欠食する人が少ない。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

冬の食事について考えよう

風邪の原因は、鼻やのどから侵入するウイルスによるものです。疲れやストレスがあったり、寝不足や食事の内容が不十分で免疫力が下がっていると、体外にウイルスを追い出すことができず、風邪の症状が起こりやすくなります。風邪を予防するために、毎日の食事から栄養をしっかりととりましょう。体を温めると免疫力が上がります。体を温める食品や料理を取り入れてみましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



新年への願いを込めた

お正月の行事食



新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。