

は～い

保健センター

です。

☎45-3191 (有)6405

●モバイルサイト用ページ
http://www.ikedanet.jp/k/hk
●保健センターホームページ
http://www.town.ikeda.gifu.jp/hoken/



家族や仲間と共食を～みんなで食べるとおいしいね～

食を共にすることを「共食」といいます。一緒に食べることだけではなく、「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など話し合うことも含まれます。



◆一緒に食卓を囲むことは、子どもの社会生活の第一歩です

◎一緒に食べること

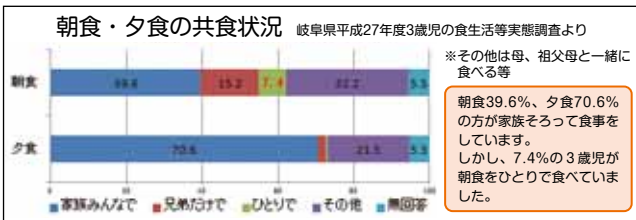
- ⇒食事のマナーを伝えることができる
- ⇒子どもの健康状態を確かめられる
- ⇒いろいろな話をする中でコミュニケーションを図ることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

◎みんなが同じものを食べること

- ⇒周りの様子を見ることで、苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちにつながる
- ⇒自分の好きなものばかりに偏らない
- ⇒栄養バランスがよくなる

◎子どもの頃からの共食の習慣

- ⇒大人になってからの食習慣の基本となる



◆増えている7つの「こしょく」

家族と一緒に食卓を囲み、心ふれあう団らんを持つことは、心身の健康の保持・増進にとっても重要です。

しかし、近年は食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする「共食」の機会が減少し、「こしょく」が増えています。

『孤食』1人で食事をすること

食卓での笑顔や会話がなく、安心の土台が築かれない

『子食』子どもだけで食事をすること

食事のマナーや社会性が身につみにくい

『個食』一緒に食卓についているのに、各自バラバラのものを食べること

共通の料理を食べないことで、食べなくてはいけないものがわからない

『濃食』濃い味付けを好むこと

味覚が鈍感になったり、生活習慣病につながる可能性がある

『小食』少ししか食べないこと

おやつやジュースなどの摂りすぎも考えられる

『固食』自分の好きなものしか食べないこと

偏った食事が続き、食事の幅が広がりにくい

『粉食』パンなど粉ものを中心に食べること

柔らかいので、よく噛まない



◆できることからやってみましょう

- ・テレビを消して食べましょう (スマートフォンや新聞も見ません)
- ・みんなで同じものを食べましょう
- ・1日1食は一緒に食べて、会話を楽しみましょう!
- ・目のつく所にジュースやスナック菓子などを置かないように
- ・保育所や小学校のメニューを参考にして、子どもと一緒に料理を作りましょう!



◆食事のあいさつをしていますか?

「食事のあいさつ」は食に対する感謝や、相手を思いやる気持ちの表れで、一緒に食卓を囲み、『共食』を通して学ぶものです。

『いただきます』

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

『ごちそうさま』

「馳走」は食事の用意で走り回ることを言います。走り回って食事の準備してくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。



食生活を考えよう

食生活改善協議会

●フラワーカップトースト



〈材料〉4個分

- 食パン (10枚切り) 4枚
- バター 少々
- サラダ菜 2枚
- じゃがいも 中半分
- きゅうり 1/2本
- ミニトマト 4個
- プロセスチーズ 15g
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ①食パンは耳を切り落とし、4辺の中央に2cm長さの切り込みを入れる。うすくバターを塗ったプリン型に折り重ねるように入れる。
- ②250℃に温めたオーブンでうすすら焦げ目がつくまで約3分くらい焼き、冷ましておく。
- ③じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、茹でる。ゆで汁をきり、からいりし水分をとばし、軽くつぶしておく。
- ④きゅうり、チーズ、ミニトマトは7mm角に切る。
- ⑤③のじゃがいもと④をマヨネーズであえ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥型から取りだしたパンにサラダ菜をしき、⑤のサラダを詰める。

ひとり分の栄養価 エネルギー 144kcal 塩分相当量 0.7g

一口メモ

パンをカップ型の器にし、ポテトサラダを詰めました。詰めるサラダはどんな物でも良いので、いろいろ工夫してみましょう。家族と一緒に作ってみませんか。

有線放送 「らくらくクッキング」
第2火曜日 午前6時30分放送

6月は食育推進月間
毎月19日は食育の日