

# 12月 給食だより

光徳保育園

## ☆ごそんじですか？6つの「こ食」<sup>しょく</sup>

ライフスタイルの多様化により、家族全員で食卓を囲むという事が少なくなっているようです。それによって子どもの成長に大きな影響をもたらす「6つのこ食(しょく)」をご紹介します。

### 注意すべき6つの「こ食」



#### ①孤食…一人で食事をする事

一人で食事をする事は寂しいことに加え、食べ方のマナーや好き嫌いを注意したり気にかけてくれる人がいないことで自己中心的になってしまう傾向があるそうです。また、他の「こ食」にも関係してきます。

#### ②個食…家族が揃って食べているのに、別々の物を食べていること

外食やお惣菜など、便利なものが増えたことで、好きな食べ物が手軽に準備できるようになりました。しかしそれが原因で家族がみんな自分の好きなものだけを食べている、という状況が「個食」です。家族で一緒のメニューを囲んで、会話を楽しみながら食事を楽しみたい時間にしていきたいですね。

#### ③固食…同じ物ばかり食べる事(固定食)

好きなものばかり食べていませんか？栄養が偏り、好き嫌いの加速につながります。「苦手かもしれない」と思って避けているいろいろな食材、味を体験させてあげることが大切です。

#### ④粉食…パン・麺など、粉ものばかり食べる事

パンや麺は柔らかく食べやすいので噛む力が弱くなり、米と比べると脂質や塩分を多く摂取することになってしまいます。また、おかずがなくても食べられるので野菜の少ない食事になりがちです。

#### ⑤小食…食欲がなく、食事の量が少ないこと

十分に栄養が摂れず、無気力や身体能力の低下につながります。



#### ⑥濃食…加工食品や味の濃い物を食べる事

小さい頃から味の濃い物ばかり食べていると、それに慣れてしまい、正常な味覚が育たなくなってしまう。食材の持つ本来の味を覚えるためにも、薄味を心がけましょう。

「共食」とは家族や大切な人と食卓を囲むことです。

食事を通じて団らんをすることで、食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもに伝えることができます。

食卓は、子どもにとって社会のルールを学んでいく大切な場所なのです。年末年始、家族が揃ったらぜひ一緒に食卓を囲んでくださいね。

