



給食だより 11月号

裏面に献立表を掲載しています

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に匂の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

気を付けたい 9つの「こ」食

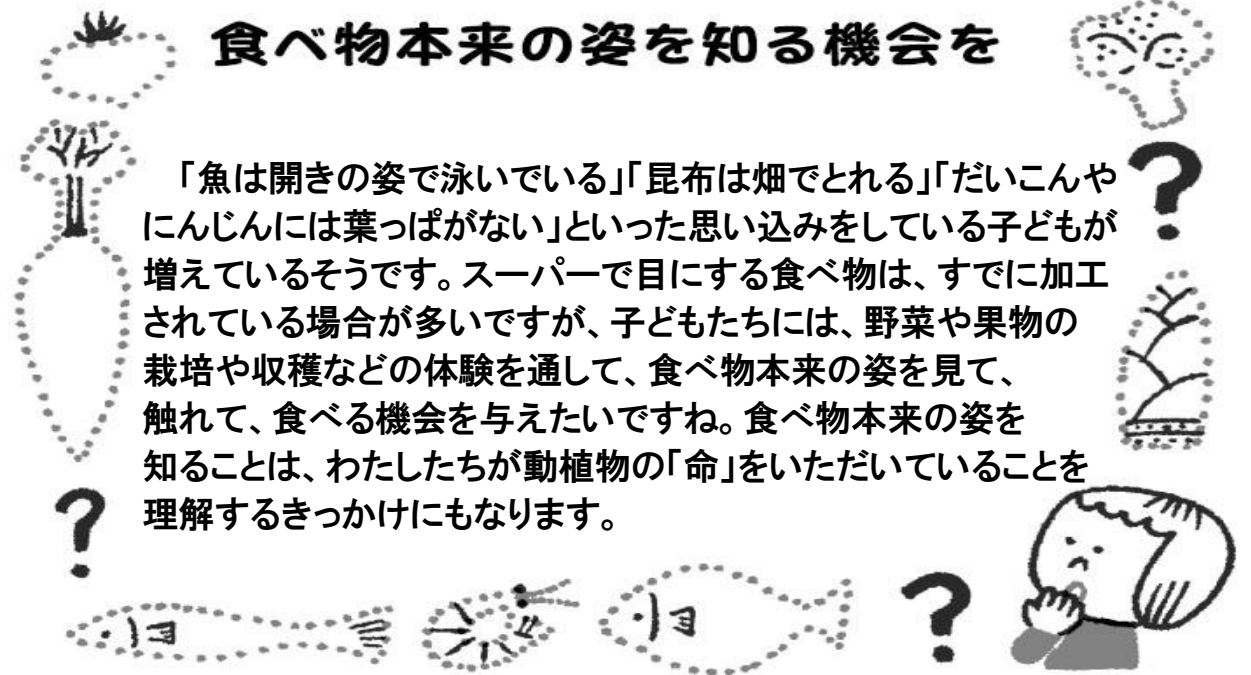
子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- 孤食…一人で食べる
- 個食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- 固食…自分の好きな物だけ食べる
- 粉食…パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる
- 小食…いつも食欲がなく、少しの量しか食べない
- 濃食…加工食品など濃い味付けの物を食べる
- 子食…「孤食」とは違い、兄弟やお友達と一緒に食事を「子どもだけ」でとる食事のこと
- 戸食…外食が多い食生活のこと
- 虚食…何も食べない、食欲がわからない



食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えているそうです。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



食べごよみ

りんごを食べて医者いらず

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。

