



# 食育だより

## さつまいも掘り

10月29日(火)に、らいおん組(年長さん)はさつまいも掘りに行ってきました！  
たくさん収穫でき、子ども達は大喜びでした！



収穫したさつまいもで、11/13(水)にクッキングをします！  
お楽しみに…(^\_^)-☆



## 「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事です。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。家族みんなで食卓を囲み、会話をし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



**生活リズム**

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

**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

**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かたよりに、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。

<p><b>個食</b></p> <p>おな しくたく た 同じ食卓で食べている もの ちが 物がそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b></p> <p>こ ども だけ で た 食 べる こと</p>	<p><b>固食</b></p> <p>おな もの た 同じ物ばかり食べる こと</p>
<p><b>小食</b></p> <p>ひつよう いしよ う しくせい じゆう 必要以上に食事量を せいげん 制限すること</p> <p>No!</p>	<p><b>濃食</b></p> <p>こ おし けい 濃い味つけの物 た ばかり 食 べる こと</p>	<p><b>粉食</b></p> <p>めんい パンや麺類など、 こな つく もの 粉から作られた物 た ばかり 食 べる こと</p>