







# いただきます

2022年度 2月号  
豊能町中学校給食担当

明日で3月です。振り返りの時期ですね。今月は、家での食生活が主なテーマです。家での生活を振り返り、見直しましょう。

## こんな「こ食」していませんか？

近年、一人で食べる「孤食」のほかに、さまざまな「こ食」が問題になっています。栄養バランスの偏りや、食事のマナーが身に付きにくいなど、問題になる可能性が高くなります。

<p>こ しょく <b>子食</b></p>  <p>子どもだけで食べること</p>	<p>こ しょく <b>濃食</b></p>  <p>濃い味つけのものばかり食べること</p>
<p>こ しょく <b>固食</b></p>  <p>同じものばかり食べること</p>	<p>こ しょく <b>粉食</b></p>  <p>パンや麺など、粉から作られた物ばかり食べること</p>
<p>こ しょく <b>個食</b></p>  <p>同じ食卓で食べているものがそれぞれ違うこと</p>	<p>こ しょく <b>小食</b></p>  <p>必要以上に食事量を制限すること</p>

## よく噛んで食べましょう！



食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よく噛むことを意識しましょう。

<p>脳の中の満腹中枢が刺激されて <b>食べすぎ</b>を防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで、脳の血液量が増し、<b>脳を活性化</b>します。</p> 
<p>だ液が出て、食べ物ののみこみや <b>消化・吸収</b>を助けます。</p> 	<p>出ただ液の働きで、<b>むし歯を予防</b>します</p> 

## 共食するとこんないいこと

共食は、家族や友だち、地域の人など「誰か」と一緒に料理をしたり、食事をする事です。

**健康的な食生活**  
カップ麺やジュースではなく、野菜や果物など栄養バランスの整った食事の頻度が高い

**食べ過ぎない**  
スマホやTVをみながらの「ながら食い」をしない



**規則正しい食生活**  
毎日、規則正しく食事をするため、夜更かしや朝食ぬきなど生活リズムが乱れない

**安心感がある**  
日々のストレスを感じている人が少なく、心の健康状態が良い

家族と時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ家族みんなで食卓を囲み、楽しみ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。

## 3月3日 ひなまつりに食べるもの

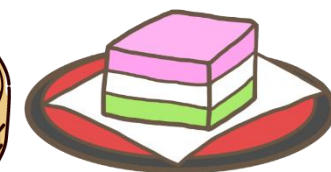
給食で登場します



ひなあられ



ちらしずし



ひしもち



はまぐりのお吸い物



白濁