



# 食育便り

2024年3月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめをしましょう。

## 「こ食」について知っていますか？

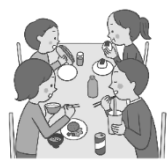
「こ食」は現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるか、解決するにはどうしたらいいのを考えてみましょう。「こ食」にはいくつかありますが、その中で主なものを6つ紹介します。

### こしょく 孤食



一人だけで食べる

### こしょく 個食



それぞれバラバラに食べる

### こしょく 小食



食べる量が少なすぎる

### こしょく 固食



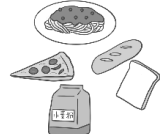
好きなものしか食べない  
(食べるものが固定化している)

### こしょく 濃食



濃い味付けのものを好む

### こしょく 粉食



粉が原料のやわらかく、  
口当たりのよいものを好む

## 一番の問題は孤食!?

なぜ一人で食べる事がよくないのでしょうか。一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済ます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味になれてしまう」といった問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上にエネルギーや食塩の過剰摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。誰かと一緒に食事をする事は、社会性を育む、食事のマナーを知る、さらに精神的なストレスを軽くするなどメリットもあります。

## どうしたら良いか考えてみましょう

みなさんもこれから進学したり、就職をして一人暮らしをはじめ、どうしても一人で食事をする事になったらどうしたらよいのでしょうか？

まず、毎日の食事は給食に出ているような、「主食・主菜・副菜」がそろったものを1日3食、しっかり食べるのが理想です。自分で用意するのが難しく、外食や出来合いものを利用することになって、主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれたものを選ぶようにしましょう。最近では食事記録をつけると栄養が十分に足りているか、逆にとりすぎていないかを教えてくれるアプリもあります。上手に利用するのもいいですね。そして食材や料理を作ってくださった人への感謝を忘れないようにしましょう。

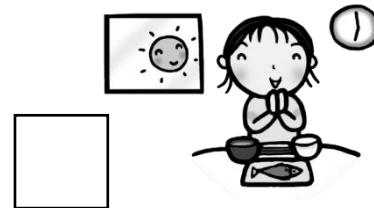
現在みなさんは、学校ではクラスのみならず、自宅では家族と一緒に食事をする事が多いと思います。これは考えてみると、とても幸せなことなのです。大人になると、一人で食事をしなくてはならない状況が否応なしにたくさん出てきます。そんなときは、自分の食事が「孤食」だけでなく、他の「こ食」にもなっていないかをよく考えてみてください。



## 食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

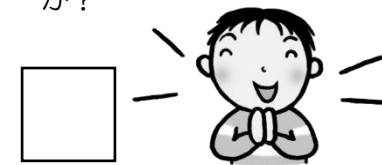
●朝ごはんは毎日  
食べましたか？



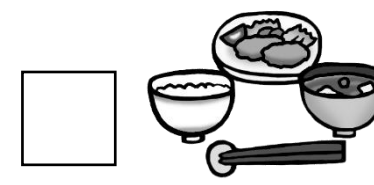
●朝ごはんでは、おかずも  
しっかり食べていましたか？



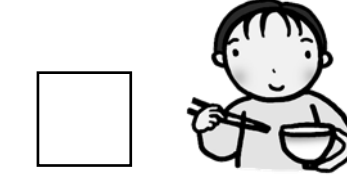
●「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



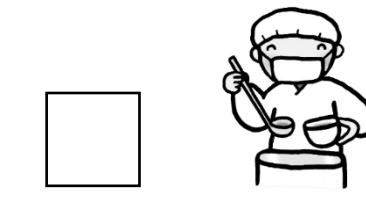
●食器の並べ方(配膳)にも  
気をつけて食べる事が  
できましたか？



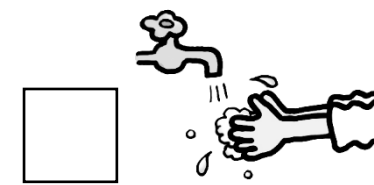
●はしを正しく使い、おわ  
んを手に持って食べてい  
ましたか？



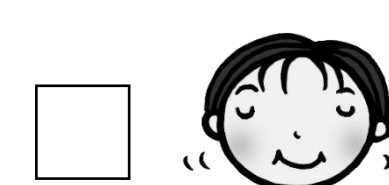
●給食当番の仕事はしっか  
りできましたか？



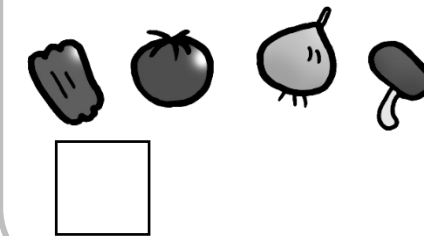
●食事の手洗いはよく  
できましたか？



●食事ではいつもよく噛  
んで食べていましたか？

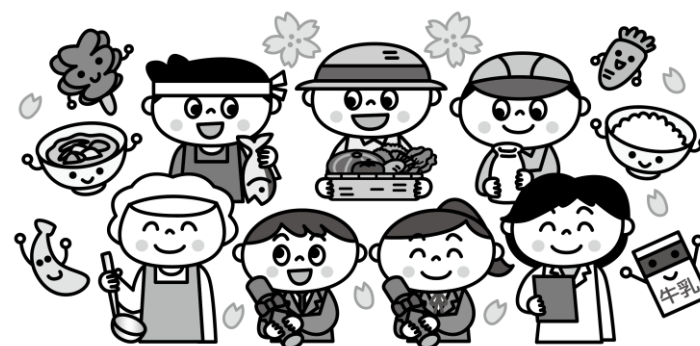


●野菜を毎日、食べていま  
したか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

みなさんのこれからの健康と活躍を祈っています。