

9 月 給食だより

9月になりましたが、まだまだ厳しい残暑が続きます。この時期は、夏の疲れも出やすくなります。しっかり睡眠をとって、夏の疲れを回復しましょう。また、秋が近づくにつれ食欲が増していきます。苦手な食べ物も少しでも食べれるようになると思います。

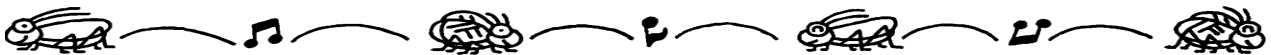


「こ食」って、なあに？

こ食という言葉聞いたことがありますか？

もともとは、「孤食」「個食」という言葉が広まっていき、そこから派生して、現在は「粉食」「固食」などさまざまな種類があります。これらはすべて、子どもに悪影響を与える食事のことを言います。それぞれの「こ食」について知り、子どもの食事について考えるきっかけになっていただければと思います。家族で、食卓を囲み、同じものを食べながら「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえでも大切なことです。また、食事のマナーを覚える場でもあります。

- ・孤食…一人で食べる
- ・個食…一人ひとり違うものを食べる
- ・固食…同じものばかり食べる
- ・粉食…パンや麺類ばかり食べる
- ・濃食…濃い味付けの料理ばかり好んで食べる
- ・小食…「しょうしょく」と読みますが食欲がわかず食べる量が少ない
- ・戸食…食事が戸外。外食だけでなくテイクアウトや出来合いも含む家庭で、作られていない



新米の季節です。

つやがあり、白さが際立ち柔らかく、一番甘味を感じられるのが新米です。よく噛んで、モチモチした歯ごたえを楽しみ、甘みを実感してみてください。口の中に新米の香りとおいしさが広がります。ごはんの本当のおいしさがわかると思います。

