



2月食育だより

今年は寒暖差の激しい日が続いていますね。寒暖差により体調を崩しやすい時期ですので、手洗い、うがい、栄養、睡眠に留意して、ウイルス達に負けないように免疫を高めていきましょう！！



見直そう！食事の在り方

～気をつけていきたい6つの「こ食」～

食事の役割というのは、「栄養補給」だけではありません。家族や友人と同じ食卓を囲むことで、家庭の味を感じ、食べることの楽しさや食事マナー、コミュニケーション能力なども身に付いていきます。しかし、共働きや核家族化など様々な家庭環境の変化から、現在増加傾向にあるのが「こ食」といわれるものです。ここでは、気をつけていきたい6つの「こ食」についてご紹介します。



①孤食

「家族が家にいない中、1人で食事をする」ことを言います。この環境が続くと、食事マナーを学んだり、苦手な物を頑張って食べた際にほめてもらったりするなどの食経験が少なくなるため、食事マナーを身につけられなかったり、食わず嫌いを助長してしまったりします。また、協調性や社会性にも影響してきます。

②個食

「一緒に食卓を囲んでいるにもかかわらず、それぞれ違う物を食べている」ことを言います。外食やテイクアウトや総菜を買う等の中食でよく見られるもので、これが続くと、好きな物ばかりを選ぶようになり、好き嫌いを助長し、栄養が偏りやすくなります。

③粉食

「パンや麺類など粉を使った主食を好んで、そればかり食べる」ことを言います。柔らかい物ばかりなので、顎や歯の発達が不十分になり、噛む力が低下してしまいます。



④固食

「自分の好きな物だけを食べる」ことを言います。まさに、好き嫌いが多くなる原因の1つです。栄養バランスが偏り、生活習慣病などに繋がってきます。

⑤小食

食欲不振やダイエットなどを理由にして、「少しの量しか食べない」ことを言います。おやつを食べ過ぎなども、この原因に繋がってきます。



⑥濃食

「味の濃い物ばかり食べる」ことを言います。子どもの味覚は発達途中のため、3歳～12歳頃に経験した味が、味覚の形成に大きく影響します。この時期に濃い味の習慣は、味覚の感受性（センサー）を低下させてしまいます。すると、将来濃い味でないと物足りなくなり、気づかぬうちに塩分を摂り過ぎ、高血圧や心臓病など、健康を害するリスクが高くなります。

このように「こ食」は、身体への影響だけでなく、心にも影響が出てきます。食事を通しての「家族団らんの時間」を大切にしていきたいですね。

「じゃがいものチーズ煮」

《材料 4人分》

- ・じゃがいも 200g
- ・にんじん 50g
- ・たまねぎ 100g
- ・青豆 40g
- ・ベーコン 60g
- ・水 80ml
- ☆コンソメ 4g
- ☆こしょう 少々
- ☆チーズ 6g

《作り方》

- ①じゃがいも・にんじんをさいの目切り、たまねぎを薄くスライスする。
- ②鍋にサラダ油をしき、ベーコンを炒め、①と青豆を入れてさらに炒める。
- ③全体に油が回ったら、☆を加え、煮る。
- ④じゃがいも・にんじんに火が通ったら、火を止め、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤じゃがいもが崩れ、チーズが溶けてきたら完成！

とろけるチーズ・粉チーズ・ナチュラルチーズ、お家にあるチーズでOK！