



# 給食だより

～ 食は人を良くする ～

令和2年度9月  
東小学校給食調理場  
(延岡中・方財小・東小)

東小学校のホームページに  
【今日の給食】載せています



## 6つの「こ食」聞いたことがありますか？

### ◆孤食

家族が不在の食卓で  
ひとりで寂しく食べること

どうなる？

- 好き嫌いが増える
- 発育に必要な栄養が足りない
- 社会性・協調性がない
- 引きこもりやすくなる

### ◆個食(バラバラ食)

家族それぞれが  
自分の好きなものを食べること

どうなる？

- 好き嫌いが増える
- 栄養がかたよる
- 協調性がなくわがままになる
- 他人の意見を聞かない

### ◆粉食

パンやパスタ等の  
粉製品を好んで食べること

どうなる？

- そしゃくりよく咀嚼力(噛む力)が低下する
- カロリーが高い
- 運動能力が低下する

### ◆固食

自分の好きな  
決まったものしか食べないこと

どうなる？

- 栄養がかたよる
- 肥満、キシやすくなる
- 生活習慣病になりやすくなる
- 発育不全

### ◆小(少)食

いつも食欲がなくて食べる量も  
少なく、バランスが悪いこと

どうなる？

- 発育に必要な栄養が足りない
- 無気力
- 栄養のかたより
- 激ヤセ ・ 発育不全

### ◆濃食

スナック菓子や加工食品など  
味の濃いものを好んで食べること

どうなる？

- 本来の味がわからなくなる
- 味覚障害
- 肥満
- 生活習慣病

【引用文献 服部幸應『心と身体を強くする食育力』 出版社 株式会社マガジンハウス 2014】

核家族の世帯が大半ではないでしょうか？正直、上記に当てはまるどころがありハッとされた方もいらっしゃるかもしれません。家庭の事情で泣く泣く“こ食”にならざるを得ない御家庭もあると思います。また、家に親がいてもテレビをみたり、スマートフォンに夢中になり子どもを見ていないことはありませんか？食卓で心を通わせながら食べるとお互いの体調の変化や心情を知ることができます。また、食事のマナーが自然に身に付いたり、親子のコミュニケーションの時間が増えます。それぞれの家庭の事情はあると思いますが、一食でも多く子どもと向き合い会話を楽しみながら食卓を囲んで欲しいと思います。

## 【 真鯛のしそ風味揚げ 】

～ 9月3日給食の献立より ～

### 【 材料 】 4人分

真鯛	220 g
〇おろししょうが	小さじ1/2
〇料理酒	小さじ1
でん粉	適宜
揚げ油	適宜

☆青しそ	4 枚
☆砂糖	小さじ2
☆うすくちしょうゆ	大さじ1/2
☆酢	大さじ1

### 《作り方》

- 1 真鯛を一口大に切り、〇の調味料で下味をつける。
- 2 しそはみじん切りにする。
- 3 1をざるにあげ余分な水気を切り片栗粉をまぶし180度の油でかりっと揚げる。
- 4 ボールに、☆を入れよく混ぜ合わせる。
- 5 3で揚げた魚に4のタレをからめる。
- 6 5を器に盛り付け完成。

◆青しその風味がさわやかで美味しいです◆

※魚は真鯛に限らず旬の魚でも美味しいです。