

# 3月 給食だより

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。

この1年間の給食時間を振り返ってみて、いかがだったでしょうか？日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

## 日ごろの食生活を振り返ろう！

<p><b>食事の前に、手をきれいに洗っていますか？</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？</b></p>	<p><b>よくかんで、味わって食べていますか？</b></p>
<p><b>おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？</b></p>	<p><b>苦手な食べ物にも挑戦していますか？</b></p>	<p><b>毎日の食事を楽しんでますか？</b></p>

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



## 「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。共食には、以下のような効果があるといわれています。家族の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、会話をしながら食事をする機会を増やしてみませんか？

## 共食の効果

共食をすることと関係していること

<p><b>規則正しい食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 食事や間食の時間が規則正しい</li> <li>★ 朝食欠食が少ない</li> </ul>	<p><b>生活リズム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 起床時間や就寝時間が早い</li> <li>★ 睡眠時間が長い</li> </ul>
<p><b>健康な食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い</li> <li>★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている</li> </ul>	<p><b>自分が健康だと感じている</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ 健康に関する自己評価が高い</li> <li>★ 心の健康状態が良い</li> </ul>

## こんな「こ食」をしていませんか？

<p><b>個食</b></p> <p>近年、さまざまな「こ食」が問題となっていて、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。</p> <p>同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b></p> <p>子どもだけで食べる</p>	<p><b>固食</b></p> <p>同じ物ばかり食べる</p>
<p><b>小食</b></p> <p>必要以上に食事量を制限すること</p>	<p><b>濃食</b></p> <p>濃い味つけの物ばかり食べる</p>	<p><b>粉食</b></p> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べる</p>

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）」  
 ※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」