

3月の給食だより

令和6年度
高岡市立二塚小学校

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。体調管理に気を付けて、残りの日々が、より一層充実したものになるようにしましょう。

「共食(きょうしょく)」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人等、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。さまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。家族の時間が合わない場合もあると思いますが、できる限り家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしましょう。

共食の効果 共食することと関係しているといわれています

規則正しい食生活

- ・食事や間食の時間が規則正しい
- ・朝食欠食が少ない

生活リズム

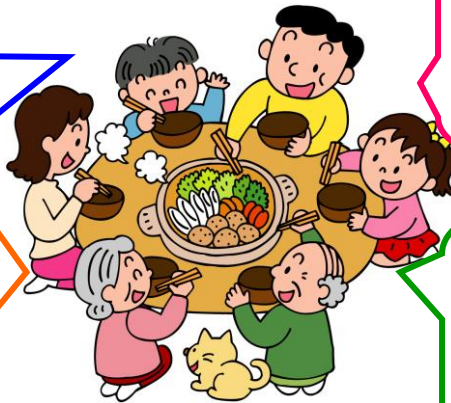
- ・起床時刻や就寝時刻が早い
- ・睡眠時間が長い

健康な食生活

- ・野菜や果物等の食品をよく食べている
- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている

心の健康

- ・健康に関する自己評価が高い
- ・心の健康状態がよい



こんな「こ食(しょく)」をしていませんか

「共食」に対し、一人で食べる「^{こしょく}孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。

子食（子供だけで食べる）、**固食**（同じ物ばかり食べる）、**小食**（必要以上に食事量を制限する）、**濃食**（濃い味付けの物ばかり食べる）、**粉食**（パンや麺等、粉から作られた物ばかり食べる）等があります。これらは、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、食事に関わる問題点が心配されます。

学校給食週間のメッセージより

1月の学校給食週間に、給食室へ子供たちからのメッセージがたくさん届きました。一部を紹介します。

- ・ぼくはおかわりをいっぱいします。おいしいきゅうしょくいっぱいいつくってね。(1年)
- ・苦手な食べ物を少しでも食べようと思います。(4年)
- ・たきたての白米が大好きです。(5年)
- ・これからも在校生への給食をよろしくお願いします。(6年)

