



# 給食だより

2024ねん 10がつ  
脇田こども学園

10月に入り、食べ物の美味しい季節になりました。  
夏の暑で、食欲が低下してしまった人も多かったのではないのでしょうか？  
夏の食生活のリズムの乱れを整えて、食欲の秋を楽しみたいものですね☆  
秋は“味覚の秋”と言われるほど、美味しい食べ物がたくさん登場します。  
旬の味覚を食卓に登場させ、おいしくいただきましょう。



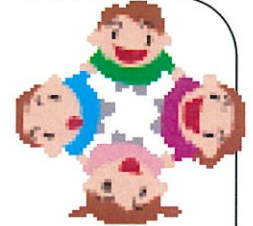
食欲の秋がやってきました！  
楽しく食べて元気いっぱい！

いろいろな『こ食』……



## ★1人で食事をさせていませんか？

子供にとって、『食事』は、身体の健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。  
家族一緒に食事をすることによって、家族のふれあいを感じ、また、食事マナーなど社会性を深めることにもつながります。  
以下のような、いろいろな『こしょく』が問題となっています。  
家族そろって食事をする事の大切さを知りましょう。



- ①孤食・・・1人で食事をする事。  
★発育に必要な栄養分が足りなくなったり、社会性や協調性が身に付かなくなります。
- ②個食・・・家族が、それぞればらばらなものを食べる事。  
★食べ物の好き嫌いを増やし、何よりもわがままな性格になります。
- ③固食・・・いつも同じものしか食べないこと。  
★インスタント食品やファーストフード、ジュースやスナック菓子などを好む傾向にあるため、肥満や生活習慣病になりやすくなります。

- ④小食・・・ダイエットなどを気にするなどで少量しかたべないこと。  
★栄養が足りなくなり、無気力になりやすく元気に生活できなくなります。
- ⑤粉食・・・粉物（パンや麺など）を好んで食べる事。  
★パンや麺などの柔らかいものを好んで食べていると、咀嚼力が弱くなり、運動能力も低下します。
- ⑥濃食・・・味の濃いものを好んで食べる事。  
★素材本来の持ち味がわからなくなり、生活習慣病になりやすくなります。