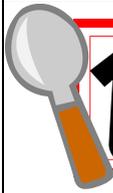


かぞくそろって  
はやね、  
はやおき、  
あさごはん



# 食育だより



令和4年  
3月号

藤尾小学校



おうちのひとと いっしょによみましょう。

## みんなで楽しく食べよう！

☆食育とは、子どもたちが様々な経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

3月に入り、日中暖かい日もでてきました。休み時間は元気に走りまわる子どもたちの姿が見られます。

毎日食べる3食の食事。みんなで作って食べると美味しいですね。「共食」は家族や友人、職場、グループの仲間などと一緒に食事を取り、コミュニケーションを深めることです。「こ食」の広がりから、家族などで楽しく食卓を囲む機会が減少する傾向にありますが、楽しい会話や笑顔があふれる食事は心と身体を育む大切な要素です。

### 「共食」にはいいことがいっぱい

#### ●規則正しい食事●

一緒に食べることで、毎日決まった時間に食事をする習慣が身につく、生活のメリハリができます。

#### ●食事マナーを伝える・教わる●

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや正しい食習慣が身につきます。

#### ●絆を深める●

家族や友人、仲間との会話を通して相手を理解し、信頼関係が生まれます。

#### ●栄養バランスのとれた食事●

家族や友人、仲間の好みや健康のため、味や栄養バランスを考慮した食事づくりの習慣が身につきます。

#### ●食の知識や食文化が身につく●

家族の味、行事食、地域食などを伝えあい、次の世代に伝承することができます。



## 6つの「こ食」に要注意！！

### 孤食

ひとりで食べる



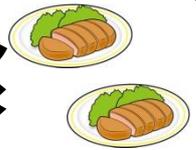
### 個食

同じ食事でも一人ひとり  
違ったものを食べる



### 固食

同じものばかり食べる



### 濃食

濃い味付けのものを好んで  
食べる



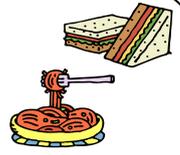
### 小食

食事の量が少ない



### 粉食

パンや麺類ばかり食べる



## 食育クイズ

に挑戦！



- 大豆のこどもはどれだ？ ①グリンピース ②あずき ③えだまめ
- いわしのこどもはどれだ？ ①ちりめんじゃこ ②めだか ③いくら
- 冬が旬の野菜はどれだ？ ①ピーマン ②白菜 ③たけのこ
- 世界で一番多くお米を生産している国はどこだ？  
①日本 ②中国 ③インド
- 日本一食べられているくだものはどれだ？  
①みかん ②りんご ③なし
- 日本には何種類くらいの貝類がいる？  
①200種類 ②1800種類 ③6000種類

☆食育クイズの答え☆



- ③えだまめ
- ①ちりめんじゃこ
- ②白菜
- ②中国
- ①みかん
- ③6000種類