

## 共食を楽しみましょう

みんなで一緒に食事をすることを共食と言います。共食は手軽に取り組むことができる食育のひとつです。家庭での食事の時間や保育園・幼稚園での給食の時間は共食を楽しむチャンスです。しかし、近年は食生活の多様化により様々な「こ食」が増えています。



### 気をつけたい7つの「こ食」



- 孤食:1人だけで食べる
- 固食:好きな食べ物しか食べない
- 粉食:パンや麺など粉から作られたものばかり食べる
- 子食:子どもだけで食べる
- 濃食:濃い味付けのものばかり食べる
- 小食:少量しか食べない
- 個食:家族で同じものを食べず、それぞれが好きなものを食べる

## 共食のメリット

### ○食事のマナーが身につく

周囲にいる大人がお手本を見せてあげることで「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や茶碗の持ち方、箸の使い方、正しい姿勢などが少しずつ身についていきます。

### ○偏食や早食いの防止になる

苦手ななかなか食べられない食べ物も周囲の人が美味しそうに食べている姿を見ると、挑戦する意欲につながります。また、よく噛んで食べるように「カミカミしようね。」と声をかけたり、大人が噛んでいる様子を見せることでよく噛む習慣が身につき、早食いの防止になります。

### ○食に対する関心が高まる

食卓に並んでいる料理や使用している食材について話すことで、食に対する関心を持つきっかけになったり、食べ物や作る人への感謝の気持ちが育ちます。

### ○コミュニケーション能力が育つ

一緒に食卓を囲むことで自然と会話が生まれ、相手を思いやる気持ちや話を聞く力、伝える力が育ちます。

### ○生活リズムが整う

家族がそろって食事をする習慣ができると、食事の時間が規則正しくなります。就寝・起床時間も一定になります。



# ☀️ 早寝早起きおいしい朝ごはん ☀️

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。体内時計をリセットする役割や体温を上げて、体を目覚めさせる効果があります。

しかし、主食(ご飯やパン等)だけでは、何も食べていないときと同じ程度にしか脳は活動していません。脳の活動を活発にさせるために、糸魚川市では、おいしい朝ごはん=おかずがある朝ごはんをおすすめしています。

朝は忙しく、食事の準備に時間をかけられないため、前日におかずを多めに作っておいたり、野菜を切る等の下準備をしておくことや、冷蔵庫から出してすぐに食べられる食材(納豆、牛乳、ハム、トマト、カット野菜など)を活用すると便利です。



早寝早起きおいしい朝ごはん応援隊

## おかず(副菜)

野菜・海藻・きのこを  
使った料理



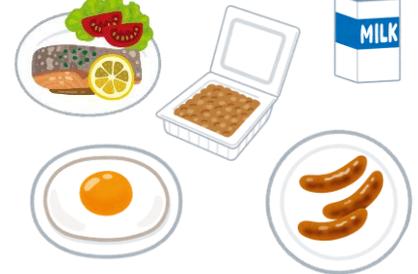
## ごはん(主食)

ご飯・パン・めん



## おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆製品を  
使った料理



## おかず(副菜)



## <朝ごはんを食べるためのポイント>

### 朝ごはんを食べる 30 分前には起きる

朝起きてすぐは身体が目覚めていないので、食べられません。30分前に起きて身体を目覚めさせましょう。

### 夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る直前に食べ物を食べると、消化吸収に時間がかかるため睡眠の質が下がり、朝起きられなくなる原因につながります。特にアイスやお菓子などの脂質が多く含まれている食べ物は消化に時間がかかるので注意が必要です。