

# 食育Information

毎月19日  
は食育の日



今年も残りあと1ヵ月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」です。夜は早めに休み、早起きをして朝ごはんをしっかり食べて体を温めてから登校しましょう。

誰かと一緒に食べていますか？（食育推進基本計画）

## 誰かと一緒に 食べていますか？



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

### 共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。

子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用しましょう。



### 共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ② 健康な食生活と関係しています。
- ③ 規則正しい食生活と関係しています。
- ④ 生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

### 食育(マメ)知識

#### 「“おとう飯”始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通したコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



詳しくは

共食をするとどんないいことがあるの？【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>



### 今月の食材について

今月も埼玉県産の米(彩のきずな)、みそ(県産大豆と米から作っています)、しょうゆ(県産大豆と麦から作っています)を使います。野菜は尾崎農園さん(新座市本多)のにんじんを使う予定です。また、北海道森町からいただいた「ほたて」でクリームスープ(12日)と、ラーメン(14日)を作る予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに、児童生徒に対し地元での農業や食について興味や関心をもたせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

