

いただきます～す

給食だより
令和6年3月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進 基本計画」



「誰かと一緒に 食べていますか？」

誰かと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。誰かとは、家族全員だったり、家族のなかの一部だったり、友だちや親せきなどが含まれます。

近年、ライフスタイルの多様化により、「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。新型コロナウイルス感染症の流行で離れて住む家族とオンライン食事をした人もいるかもしれません。今月は、「共食の良さ」について考えます。この機会に、誰かと一緒に食事をする時間を作ってみませんか。

「共食」をするとどんないいことがあるの？



心も体も健康になる



話題を共有しながらリラックスした状態で食事することは、おいしさが増し、消化吸収も良くなり、情緒の安定につながります。共食をしている小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

また、みんなと同じ時間を過ごすので、規則正しい食生活になりやすくなり生活のリズムも整います。

バランスの良い食事になる



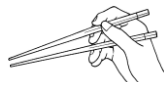
自分だけだと面倒になりがちな食事の支度でも、一緒に食べる人のために「おいしさ・栄養・彩り」などに気を配りながら料理をするので、バランスの良い食事になります。

また、年齢や嗜好の違う人たちと同じものを食べることから食の幅が広がったり、行事食や郷土料理、季節の料理といった食文化を伝えたりする良い機会になります。

食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつで、感謝の気持ちを伝えていきます。

また、食器の並べ方や、箸の持ち方、食事のマナーなどを教える場となり、一緒に食事をする人を不快にしない良い時間を作り出す気持ちを育てていきます。



団らんの場になる

「何を作ろうか」と話し合っって一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりする良い機会になります。
※「共食」には、料理を作る事も含まれます。



弁当のおかずレシピの紹介：小松菜とウィンナーのソテー

【材料・4人分】

| | |
|--------|------------|
| 小松菜 | 1束（200g程度） |
| ウィンナー | 5本（100g程度） |
| ホールコーン | 100g |
| バター | 20g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1 |



【作り方】

- ① 小松菜は、よく洗い、2cm幅に切っておく。
- ② ウィンナーは、斜めに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、火をつける。
- ④ バターが溶けたら、ウィンナーをよく炒める。
- ⑤ コーンも加え炒め、最後に小松菜を炒める。
- ⑥ 塩、こしょう、コンソメで味を整える。