



いっただきま〜す！

この10月で今年度も折り返しを迎えます。運動会も終わり、涼しい風が心地よい季節となりましたね。日によっては肌寒く感じるときもありますが、体調管理には気をつけましょう。

10月の行事食

ハロウィンランチ

南瓜型ハンバーグ
マカロニサラダ
パンプキンスープ



ハンバーグは南瓜の形のものを使用し、そこにジャック・オ・ランタンの顔を描きました。いろいろな表情のものができあがりしましたが、みんなにはどんな顔のハンバーグが当たったでしょうか？

そしてソースで蜘蛛の巣も描き、少しでもハロウィンの雰囲気味わえるようにしてみました！楽しんでもらえていたら嬉しいです。

9つのコ食

皆さん、“コ食”をご存知でしょうか。

“コ食”と言っても実はいろいろなものがありますが、皆さんはいくつ答えられますか？今回は9つのコ食について紹介します。

孤食

…子ども1人での孤独な食事。
→会話がないため、しつけ等もなく社会性が育ちにくい。

個食

…家族で同じものを食べずバラバラなものを食べる。
→感想を言いあったりせず、作った人への感謝がないので、連帯感や協調性が育ちにくい。

固食

…好きなものだけを食べる。
→偏食で栄養バランスが偏るだけでなく、わがままで自己中心的になりがち。

子食

…子どもだけで食べる。
→好き嫌いが多く偏食になりやすい。また親子のコミュニケーションが取れず、絆を深めにくい。

戸食

…外食ばかりの食事。
→味付けが濃く脂質が多い料理が多い反面、野菜や乳製品が不足しやすいため、栄養バランスが崩れやすい。家族への感謝の心が育ちにくい。

小食

…いつも食欲がなく、少しの量しか食べない。
→元気に動き回れる丈夫な体が育ちにくく、無気力になりがち。

虚食

…食欲もなく、何も食べない。
→食事をしないと頭も体も目覚めが悪く、活力あるスタートができない。

粉食

…パンや麺類等粉ものが中心。
→柔らかい食品が多いので、顎や噛む力が成長しない。咀嚼回数が少ないため満腹感を得にくく、食べ過ぎを招くもとにも。

濃食

…味の濃いものばかり食べる。
→素材の繊細な味や香り等を感じる五感が育たず、味覚が育ちにくい。

この9つのコ食の中には、いくつか共通点があるものがあります。例えば**濃食**と**戸食**。両方とも「味付けが濃い」というところが同じです。他にも**小食**と**虚食**。「食欲がないこと」「元気がでないこと」がどちらにも当てはまります。**子食**と**孤食**。複数かそうでないかの違いはありますが共に「子どもだけの食事」です。コ食というのは相互に作用し合う関係でもありつながっていることから、食事・栄養バランスを崩れさせたり、生活のリズムを崩れさせたりするなど様々な問題を加速させてしまう恐れがあります。

ただ、このコ食が必ずしも悪いというわけではありません。例えば**個食**は年齢やアレルギーなどの理由でバラバラに食べることが必要なこともあります。**小食**についても、もともと少食であり食べられないという体質の子である場合もあります。

コ食を防ぐには**家族と食卓を囲むこと**が大切です。誰かと食事を摂ることを**共食**と言いますが、**共食**はコミュニケーションを図り、家族の絆を育てることができる重要な役割があります。**食卓**は心の栄養を育む大切な場でもあるのです。