



## みんなで食べるからおいしいね

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。家族や友人と一緒に楽しく食事をするには、コミュニケーションを通して健康な食習慣の基礎となっていきます。しかし近年、食生活の多様化により、一人で食べる「孤食(こしょく)」の他に様々な「こしょく」が増えています。

### 増えている7つの「こ食」

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>《孤食》<br/>一人で食べること</p>                    | <p>《粉食》<br/>パン、麺類などの粉から作られたものばかり食べる</p>  | <p>《子食》<br/>こどもだけで食べる</p>                     | <p>《固食》<br/>同じものばかり食べる</p>  |
| <p>《小食》<br/>ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p>  | <p>《濃食》<br/>濃い味付けのものばかり食べる</p>         | <p>《個食》<br/>複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと</p>  |  |

### 乳幼児期の食を大切に

出典:少年写真新聞社刊「新食育ブック②食事マナーと環境」

#### みんなで食べれば・・・



- ・こどもの心身の発達の変化を日々感じられます。
- ・食を通じたコミュニケーションで食事の楽しさを実感できます。

### 今月の旬の食べもの

#### ～ そらまめ ～



そらまめは、塩ゆではもちろん、かき揚げやポタージュスープに使用すると緑色が鮮やかに仕上がります。料理の彩りもよくなります。保育園の給食にそらまめが出る日は、こどもたちがさやむきのお手伝いをします。そらまめのさや、絵本「そらまめくんのベッド」で“ふかふかベッド”として登場します。本物のそらまめのさやに触れたこどもたちは「ほんとうにフカフカだね」と目を輝かせて喜んでいきます。