



今月のテーマ

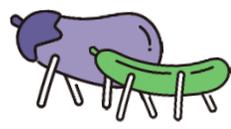
“心の豊かさ” を育む 共食

家族や友人など、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。食事を通して会話を楽しむことができるのはもちろん、そのほかにもいいことがたくさんあります。

家族でコミュニケーションがとれる

食事の時間は栄養をとることだけではなく、その日の出来事を話すことでコミュニケーションの場にもなります。

また、会話の中で食材の名前や食文化などへの関心も高まります。



楽しく食べることができ、 好き嫌い克服のきっかけになる

共食することで、苦手なものや、初めて食べるものにも興味をもてるかもしれません。親しい人がおいしそうに食べているところを見ることは「食べてみようかな」と思うきっかけになります。



食事マナーを身につけることができる

一緒に食べることで、あいさつや配膳の仕方など、食事のマナーを自然と学ぶことができます。

社会性・協調性も育まれます。



規則正しい食生活を送ることができる

国の調査では、共食が多い人はそうでない人と比べて、食事や間食の時間が規則正しかったり、主食・主菜・副菜をそろえたりしてバランスよく食べていることが報告されています。



避けたい7つの「こ食」

「こ食」という言葉を聞いたことはありますか？最近ではライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする団らんの機会が減り、食生活も多様化した「こ食」が増えています。



- ①孤食 一人で食事をする事
- ②子食 子どもだけで食べる事
- ③個食 それぞれがバラバラなものを食べる事
- ④粉食 小麦製品ばかりを食べる事
- ⑤固食 自分の好きなものしか食べない事
- ⑥小食 ダイエットなどで少ししか食べない事
- ⑦濃食 味付けの濃いものばかりを食べる事



「こ食」は、栄養バランスが整いづらく、偏食になりやすい傾向があります。完全に防ぐのは難しいかもしれませんが、一緒に食卓を囲む意識を持つことが大切です。

やってみよう!親子で楽しくクッキング

突然の雨や気温が高くて外に出られない日が増えたり、夏休みなどで家で過ごす時間も多くなる今の時期に、親子で料理をして楽しんでみるのはいかがでしょうか。普段何気なくしている料理ですが、一緒に料理をすることで子どもにとって良い影響があります。今回は料理を通じた、子どもにとってのメリットをご紹介します。

食への興味につながる

料理は味覚・触覚・視覚・聴覚・嗅覚といった五感を刺激する体験の積み重ねです。また、卵が固まっていく、肉の色が変わるなどの食材から料理への変化を見ることで好奇心も育まれ、食そのものへの興味につながります。

苦手な食材にチャレンジしやすくなる

食材の買い出しから片付けまで、食事の準備にはやるがたくさんあります。一部でも実際に体験することで、苦手な食材にチャレンジする意欲も湧きやすくなります。

達成感や自信につながる

自分の手伝った料理を食べることで、達成感が生まれ、やり切ったという自信がつけます。声かけをすることで、さらに意欲が湧きます。

集中力が育まれる

料理はたくさんの工程があります。混ぜるときにはこぼさないように、切るときには指を切らないように、焼くときには焦げないように…など、ひとつの作業に集中する力が身につきます。

見守る大人には、忍耐力も必要です。一緒に作るのは休みの日など、時間と気持ちに余裕があるときにしましょう。子どもの「やりたい」気持ちを大切に、たくさんほめてあげてくださいね。

親子クッキングをしてみたいけれど、刃物や火を使わせるのはちょっと怖い…
まずはどんなことから始めたらいいのかな？

子どもの興味がありそうなことから、少しずつやってみることが大切です。まずは味見をしてもらうことから始めるのも良いかもしれませんね。野菜を洗ったり、調味料をかけるだけでも子どもにとってはわくわくするクッキングです。道具を使わずにできることからチャレンジしてみましょう。

のりを好きな形にちぎってはりつける

ラップの上に冷ましたごはんをのせ、丸める

きゅうりをめん棒でたたく

ミニトマトのヘタをとる

※ミニトマトはのどに詰まりやすい形をしています。1/4カットにしてあげましょう。

レタスの葉をちぎる

食材と調味料を和える

8月は野菜月間、9月は食生活改善普及運動月間です。野菜は1日あたり350g(両手山盛りいっぱい)を目標に、1日2回以上主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとれるとよいですね。また、栄養素では日本人はカルシウムが不足しがちな傾向にあります。お子さんだけでなく、家族みんなでバランスのよい食事について意識してみましょう。 栄養士☺

