



食育だより

平成25年6月
発行：五泉市食育推進
検討委員会
(事務局 学校教育課)

今年度の五泉市の食育の重点目標は・・・

家族みんなで「いただきます」!

食事の時間は、家族との大切なコミュニケーションの場です。また、家族と食事をする事で、子どもたちに食事のマナーを伝えることもできます。

H23年に行った食生活アンケートでは、以下のような結果になりました。

5歳児・小学生は約1割、中学生は3割、高校生は約半数の家庭で子どもだけ食事をする「孤食(こしょく)」の状態になっていると思われま

夕食を大人ととる

【H23五泉市食生活アンケート】

5歳児	91%
小学3年生	90%
小学5年生	89%
中学2年生	70%
高校2年生	53%

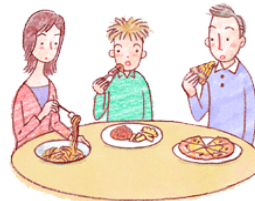
「こしょく」って?

現代の食生活において、さまざまな問題点が指摘されている食事形態のことをまとめて「こしょく」と呼びます。「こしょく」には次のようなものがある

「孤」食・・・家族が不在で子ども1人で食べる



「個」食・・・家族一緒だが、みんな違うものを食べる



「固」食・・・好きなものばかりを食べる



「濃」食・・・味付けの濃いものを好んで食べる



「小」食・・・食べる量が少ない(少食)



「こしょく」を続けると

- ・好き嫌いを増やし、偏食になる
- ・栄養のバランスが偏る
- ・塩分や糖分、カロリーの摂りすぎにより生活習慣病を起こしやすくなる

●みんなで同じ料理を食べよう

苦手な料理や嫌いなものも少しは食べる努力をし、家族みんなで同じものを食べるようにしましょう。大皿から料理を取り分けたり、鍋料理を皆で食べたりしてみましょう。



●一緒に食べる時間を決めよう

1日のうちに1回は家族と一緒にごはんを食べられるように意識してみましょう。



●食卓を楽しい雰囲気にならそう

食卓では、その日あった出来事を話したり、共感あったり家族で楽しく会話しましょう。また、和やかな雰囲気できゅっくり食べることで、料理を味わう楽しみもできます。

「こしょく」を
なくすための
コツ

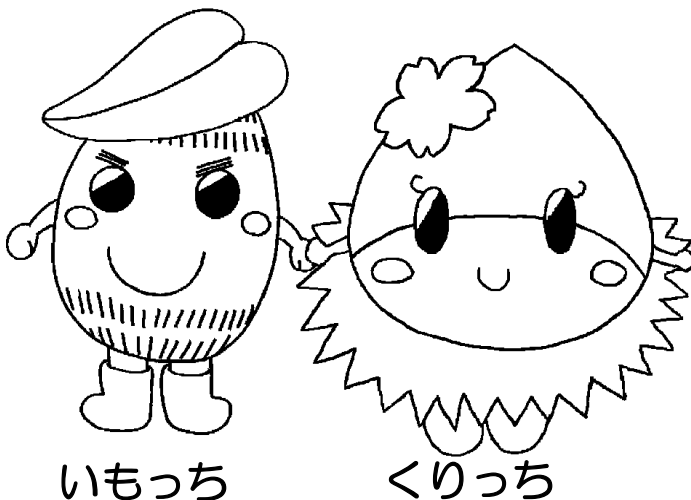


●食事の支度をいっしょにしてみましょう

スーパーへ買い物いくとき、子どもといっしょに出かけてみましょう。食品の選び方などを伝える場にもなりますし、料理前の食材の姿を知ることできます。また、調理中の簡単なお手伝いを通して、料理の楽しみを感じることもできます。



五泉市食育推進キャラクターが決まりました！



五泉市の食育を応援するオリジナルキャラクターが誕生しました。

五泉特産のさといもとくりをモチーフにしたかわいらしいキャラクターです。

これから色々な場面で活躍していきます。

よろしくおねがいします。