



食育だより 3月号

家族と一緒に食べよう！

家族や友達と一緒に食事をするを『共食（きょうしょく）』と言います。
一緒に食卓を囲みコミュニケーションがとれたり、お互いの心や体の調子を知ることができます。
また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

7つの「こ食」

孤食

1人で食べること。



子食

子どもだけで食べること。



個食

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。



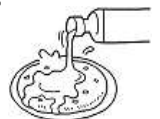
固食

同じもののばかり食べること。



濃食

濃い味つけのものばかり食べること。



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること。



粉食

パン、麺類などの粉からつくられたものばかり食べること。



毎日3食の食事を家族全員そろって食べることはなかなかできませんが、晩ごはんだけ、朝ごはんだけ、休みの日だけでも、家族そろって楽しく食事ができるといいですね。

1人で食べる「孤食」や複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は食の好みが偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。家族みんなで食卓を囲みましょう。



食育活動～郷土料理・郷土食～

園では郷土料理や郷土食について伝えています。3月の献立では「子供洋食」をおやつに食べる予定です。「子供洋食」は、桐生市に伝わる郷土食です。



子供洋食は桐生市（旧市街地）では、機織（機織り）で母親が忙しかったために、子供たちはおやつをじゅん回屋 台から買っていました。そこで売られていた「子供洋食」が住民の間に定着し、家庭でも食べるようになりました。

子供洋食の作り方：4人分

材料：じゃがいも（中玉2個）、長葱（1/6本）
ウスターソース（大さじ1弱）、サラダ油（小さじ1）
青のり（少々）、しょうゆ（小さじ1/2）
桜エビ（大さじ1/2）

作り方：①じゃがいもは一口大に切り茹でる。
②長葱は小口切りに切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、長葱を炒める。
④桜エビを入れ、茹でたじゃがいもを加える。
⑤ウスターソース、しょうゆを入れくずれないように混ぜる。
⑥お皿に盛り付けて、青のりをかける。