



# 給食だより



2025年 10月  
脇田こども学園

10月に入り、食べ物美味しい季節になりました。

夏の暑さで、食欲が低下してしまった人も多かったのではないのでしょうか？

夏の食生活のリズムの乱れを整えて、食欲の秋を楽しみたいですね☆

秋は“味覚の秋”と言われるほど、美味しい食べ物がたくさん登場します。

旬の味覚を食卓に登場させ、おいしくいただきましょう。



いろいろな『こ食』……  
注意しましょう



## 楽しく食べて元気いっぱい♪

子供にとって、『食事』は、身体の健康だけでなく、心の成長にも深くかかわっています。家族一緒に食事することによって、家族のふれあいを感じまた、食事マナーなど社会性を深めることにもつながります。以下のような、いろいろな『こしょく』が問題となっています。家族そろって食事することの大切さを知りましょう。



### ①孤食・・・1人で食事すること。

★発育に必要な栄養分が足りなくなったり、社会性や協調性が身に付かなくなります。

### ②個食・・・家族が、それぞれ

ばらばらなものを食べることに。

★食べ物の好き嫌いを増やし、何よりもわがままな性格になります。

### ③固食・・・いつも同じものしか食べないこと。

★インスタント食品やファーストフード、ジュースやスナック菓子などを好む傾向にあるため、肥満や生活習慣病になりやすくなります。

### ④小食・・・ダイエットなどを気にするなどで

少量しかたべないこと。

★栄養が足りなくなり、無気力になりやすく元気に生活できなくなります。

### ⑤粉食・・・粉物（パンや麺など）を好んで食べることに。

★パンや麺などの柔らかいものを好んで食べていると、咀嚼力が弱くなり、運動能力も低下します。

### ⑥濃食・・・味の濃いものを好んで食べることに。

★素材本来の持ち味がわからなくなり、生活習慣病になりやすくなります。