



食べてみんな元気

食育だより
令和4年12月号
知立市学校給食センター



☆ いっしょに食べると、いいこといっぱい ☆

誰かと共に食事をする「共食」は、食事を楽しくし、食事のマナーや食に関する知識を身に付けることができます。年末年始は、家族や親せきなどと食事をする機会が増えます。この機会に、共食のよさを食事の話題にしたり、意識したりして食事をしてみませんか。

楽しくおいしく食べられる

会話がはずむと、おいしく感じられます。

きずなが深まる

コミュニケーションをとることで、体調の変化や悩み事にも気づきやすくなります。

食事のマナーが身に付く

食事のあいさつや姿勢、はしの持ち方を学べます。

食文化を伝えられる

家庭の味や行事食を教えることができます。



協調性を育める

人の好みや食べる速さを合わせることで、協調性が育めます。

好き嫌いをなく食べられるようになる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べてみようという気持ちになります。

体のだるさや疲れを感じにくくなる

1人で夕食を食べている人より、共食をしている人の方がだるさや疲れを感じにくい調査結果が出ています。

成長期の骨づくりは、一生もの

人生で骨量が最も多くなる時期は、男性は20歳、女性は18歳頃と言われています。一般に40代以降は年齢を重ねるとともに骨量が減少するため、成長期に骨量を増やすことが一生の骨の強さに大きく関わり、骨粗しょう症の予防にもなります。

丈夫な骨をつくるコツ

冬休みもコツコツがんばるだっぴ！



<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p>	<p>2 骨づくりの材料となる食品を食べる。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p>	<p>4 睡眠をしっかり取る。</p>
---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	----------------------------

カルシウム + ビタミンD + ビタミンK

牛乳・乳製品、ヨーグルト、小魚、大豆製品、小松菜、乾燥しいたけ、さけ・さんまなどの青魚、あおな青菜、納豆