



た げん き 食べてみんな元気

食育だより
令和5年9月号
知立市学校給食センター



みんなで食べると、いいこといっぱい



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、次のような共食の効果が報告されています。近年は共働きの家庭が増え、子どもたちも塾や習い事などが忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



※共食の効果…農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)より

じゅうご や ぎょう じ しょく 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜の事です。(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。また、「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

今年の十五夜は、9月29日です。給食では、「里いものみそ汁」と「お月見ゼリー」がです。お楽しみに。



つき み だんご 月見団子

満月に見立てた丸い団子をお供えます。数や形は地域によって違います。愛知県では里いもの形をしたものを食べる風習があります。



さと りょうり 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習があります。



きぬかつぎ



※裏も読んでね。

9月1日は、防災の日です。近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。日ごろから、水や食品を多めに買い置きしておき、いざという時に備えておくことが大切です。家族で防災クイズに挑戦してみましょう。

防災クイズ

正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

A 自分の身を守る

B 火を消す

Q2 災害用に備える食べ物は、何日分がよい?

A ×2日分

B ×7日分

Q3 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量?

A コップ2はい(400ml)分

B ペットボトル6本(3ℓ)分

Q4 備えておく食べ物は、どうしておくがよい?

A 災害が起きるまで絶対に食べない

B 食べたならまた買う、をくり返す

Q5 備えておくおやつは、どんなものがよい?

A 好きなもの

B きれいだけど長持ちするもの



- Q1...A 【火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】
- Q2...B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】
- Q3...B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】
- Q4...B 【多めに買って置き、食べたなら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】
- Q5...A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

