



食育だより

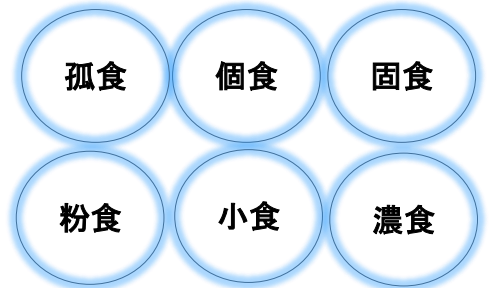
日高市学校給食センター
令和 5年 2月号

共食とは？こ食とは？

学校給食は、クラスのみんなや先生と一緒に食べる「共食」の場になっています。「共食(きょうしょく)」とは、家族や仲間と食卓を囲み、一緒に食べることを言います。一方、いま問題視されているのが、「こ食」です。6つの「こ食」があるとされています。

6つの「こ食」

- ① ひとりで食事をする「**孤食**」
- ② 家族がそろっていても自分の好きなものを食べる「**個食**」
- ③ 自分の好きな決まったものしか食べない「**固食**」
- ④ パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べる「**粉食**」
- ⑤ いつも食欲がなく、少しの量しか食べない「**小食**」
- ⑥ 加工食品など濃い味付けのものを食べる「**濃食**」



特に、①の「孤食」は、食卓での会話がなため、食事が楽しくなくなったり、コミュニケーション能力やマナーが身に付きにくく、好き嫌いも生じやすくなったりすると言われています。

では、**共食の良さ**とは何でしょう。食事を通じて家族団らんの機会を増やすことで、

1. 食事の大切さや楽しさ、マナー、食文化を子どもたちに教えることができる。

家族や仲間と同じものを食べることによって、

2. 栄養にかたよりのない、バランスの良い食生活を目指すことができる。

一緒に食べる共食の良さを振り返り、おうちでも共食を少し意識してみてもいいでしょうか。

学校農園で収穫した野菜を給食で使用しました Part 2

市内の学校農園で児童生徒の皆さんが一生懸命に育て、収穫した野菜を紹介します。

2月 1日 武蔵台小学校 だいこん
「大根のスープ」に使用



提供していただいた武蔵台小学校の児童のみなさん、ありがとうございました。

給食はさまざまな人の協力があってできています。これからも感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。



～来年度から学校給食で変わる～

- ① 改定後の学校給食費は小・中学校とも毎月500円の増額となります。
- ② 民間委託による調理業務が開始となります。
(委託事業者：(株)東洋食品)

来年度は「おかず1品増」を開始するなど給食の質を落とすことなく、安全・安心でおいしい給食の提供をさせていただきます。委託事業者の(株)東洋食品につきましては、来年度の「食育だより」の中でもご紹介します。

