



# おいしく、一緒に食事をしよう

近年、食生活も多様化し、一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」などの「こ食」が増えています。解決するためには「共食」が有効です。今号では食育の中でも共食の魅力をお伝えします。  
☎316-1036健康支援課

## 共食とは

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。「食事のマナー」「栄養のバランスを考えて食べる習慣」や、「食べ物や食文化を大事にする気持ち」などを伝える良い機会にもなります。また、誰かと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、高齢の方は低栄養の予防も期待できます。



## 協調性を育む

食の好みや食べるスピードを合わせることで思いやりの心や協調性が育まれる。

## 食文化の継承

郷土料理や行事食を継承する機会になる。

## 食習慣や食行動が身に付く

規則正しく食事をする、朝食を食べるなどが身に付く。

## 偏食の防止

苦手なものも食べようとする意欲がでる。

## 食事のマナーが身に付く

「いただきます」などのあいさつや姿勢、箸の持ち方などが身に付く。

## 食の知識や興味を増やす

会話や食卓に並ぶ料理などが食についての興味を高める。

楽しさUP♪

一緒に作ろう

## こども食堂も充実しています

子どもが一人でも安心して行くことができ、地域のボランティアが無料または安価で栄養のある食事を提供する場所です。食事の提供に加え、遊び場の提供や学習支援が行われるなど、地域の人々と交流できる「子どもたちの居場所」にもなっています。



家庭的な雰囲気大切にしています。さまざまな事情を抱える子どももそうでない子ども、誰もが分け隔てなく来られる場所でありたいです。メニューは管理栄養士の方が考えてくれていて、おいしくかつ栄養バランスの良い手作りの食事を提供しています。



いちかわ真間こども食堂 代表 吉岡さん

## 市内学校の取り組み

### 学校給食で郷土料理に触れる

各学校で月1回「和食の日」を設け、だしや郷土料理・行事食などを通じて児童生徒の味覚を育てる取り組みを行っています。郷土料理は日頃触れる機会が少ないこともあり、その土地の話題なども交えて自然と会話が生まれる工夫をしています。



▲左から、しじゅう-しー(沖縄の郷土料理)、牛乳、製菓豆腐(豆腐と野菜入りの卵焼き)、ごま酢和え、すまし汁

食べる力が生きる力へ

## 食育の重要性

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられています。また、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを言います。本市では、健やかで心豊かに生活できる「誰もが健康なまち」の実現に向けて、「食でぐくむ 体も心も健康なまち いちかわ」を基本理念とし、食育に取り組んでいます。



▼食育に力を入れている内藤さん一家



## メロンパン 保育園のクッキングでも大人気 焼きたてのサクふわ食感が楽しめます



- 材料**
- バターロール…5個
  - バター…12.5g
  - 砂糖…20g
  - 卵…17.5g(約1/3個分)
  - バニラエッセンス…少々
  - 小麦粉…50g
  - ベーキングパウダー…0.5g
  - グラニュー糖…7.5g

- 準備**
- バターは冷蔵庫から出し、やわらかくしておく
  - 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく
  - 卵は割りほぐす

### 作り方

- 1 バターと砂糖をホイッパーでよく混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。
- 2 バニラエッセンスを振り入れ、粉類をゴムベラなどで切るように混ぜ合わせ、ひとまとめにする。冷蔵庫で30分以上休ませる。
- 3 5等分にして丸め、手の上で薄く伸ばしてバターロールに張り付ける。
- 4 格子状にすじをつけ、グラニュー糖をまぶし200度のオーブンで8〜10分程度焼く。

### さらに楽しく

上記材料の★を2倍にすると、メロンパンの模様を活かしたカメの形に作ることもできます。



本市では、よく噛む力を育むための「かむかむレシピ」、自宅でも親子で作れる「給食人気レシピ」、「おやこで楽しくクッキング」の動画を市公式YouTubeで公開しています。詳しくは下記2次元コードで確認してください。

