



3月 食育だより

【今月の目標】

食べ方について考えよう

令和6年3月 中学生用

「こ食」について考えよう

「こ食」は現代の食生活で問題になっている食べ方です。どんな問題があるのか、解決するにはどうしたらいいのか考えていきましょう

こ食って何？

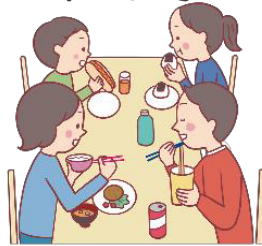
問題になっている「こ食」は、じつはいくつかあります。その中でも主なものを6つ挙げてみます。

こしよく 孤食



一人だけで食べる

こしよく 個食



それぞれバラバラに食べる

こしよく 小食



食べる量が少なすぎる

こしよく 固食



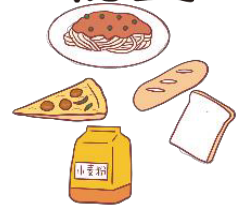
好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

こしよく 濃食



濃い味付けのものを好む

こしよく 粉食



粉が原料のやわらかく、
口当たりのよいものを好む

一番の問題は孤食

一人で食べると「好きなものばかりになりやすい」「早食いになりやすい」「簡単な食事で済ます」「面倒で何も食べない」「食べる時間が不規則になる」「外食が多くなり濃い味に慣れてしまう」といった問題につながります。こうした食生活が続くと必要以上のカロリーや食塩の摂取など栄養の偏りにより、肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。また誰かと一緒に食事することは食事のマナーを知るなど人間の社交性を育み、さらに精神的なストレスを軽くするメリットもあるので、そうしたものもなくなってしまいます。

では、どうしたらいいの？

塾や習い事で一人で食べることがある人も多いと思います。また、将来は上の学校に進学したり、就職をして一人暮らしをはじめ、一人で食事をするようになることも増えるかもしれません。そんな時は給食を思い出してください。主食、主菜、副菜をなるべくそろえて食べることを意識しましょう。そして他の「こ食」になっていないかよく考えてみてください。最近では食事管理のいいアプリもありますので、上手に利用するのもいいですね。今、クラスのみならず、また家では家族と食事できること、実はとても幸せなことなのです。この時間を大切にしたいですね。

