

食育通信

令和6年12月
湯沢市子ども未来課
(こども家庭センター)

子どもの「こ食」が増えています

社会環境やライフスタイルの多様化に伴って、さまざまな「こ食」がみられるようになりました。お子さんの日々の食事は次のような「こ食」になっていませんか。

孤食 1人で食事をする。または子どもだけで食事をする（子食）。
⇒食事中的会話やしつけができず、社会性が育ちにくくなる。

個食 複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う。
⇒バラバラな食事で協調性が育ちにくくなる。
食事のおいしさを共有できず、会話を楽しむことができない。

固食 同じものばかり食べる
⇒好き嫌いが改善されにくく、栄養も偏りがち。

濃食 濃い味付けのものばかり食べる
⇒塩分や糖分の過剰摂取により生活習慣病につながる恐れあり。



小食 食べる量が少ない
⇒必要な栄養が足りず、代謝が悪くなったり、無気力になる。疲れやすくなる。



粉食 パンや麺類など粉から作られたものばかり食べる
⇒米食と比べるとカロリーや脂肪分が多くなりがち。



戸食 外食が多い食生活。デリバリーやテイクアウトを含む。
⇒野菜不足など栄養が偏りやすい。濃い味付けが多く、塩分・糖分・脂肪分が過剰になると肥満など生活習慣病になりやすい。



特に注意！孤食・子食の影響

子ども1人で食事をする「孤食」や子どもだけで食事をする「子食」は、子どもの好きなものや同じものに固定化される食事が多く、偏食や好き嫌いを改善することが難しくなります。つまり、「孤食」や「子食」はその他の「こ食」を加速させてしまいます。

お子さんの学年が上がるにつれて行動範囲が広がり、家族そろって食べる「共食」の回数が少なくなる傾向にあります。貴重な「共食」の機会を大切にしていきましょう。



裏面もあります⇒

共食の効果

- ◆家族のコミュニケーションがとれる
- ◆規則正しい食事リズムになる
- ◆食事のおいしさを実感しやすい
- ◆食事のマナーや文化を伝えることができる
- ◆食品数が増え、栄養バランスがよくなる
- ◆ゆっくり、よく噛んで食事ができる
- ◆食材を作ってくれた人や料理をしてくれた人への感謝の気持ちを持つことができる
- ◆食への知識や興味を育むことができる
- ◆安心感や信頼感をもつことで心の安定につながる



「一緒に食事をしたい人がいる子ども」「楽しく食べる子ども」に

子どもの健やかな心と身体を育むためには「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということが重要になります。心地よい食卓が心の安定をもたらし、健康な食習慣の基礎をつくります。

家族で食卓を囲む「共食」は子どもにとって食の大切さや食事の楽しさを知る機会となります。さまざまな「こ食」を避け、心も体も健やかに育つようにしましょう。

かんたん
レシピ

炊飯器でケーキサレ

【材料】

薄力粉：150g ベーキングパウダー：10g
ミックスベジタブル：80g ベーコン：80g
A…（牛乳または豆乳：80ml 卵：1個 塩こしょう：少々
マヨネーズ：大さじ2 粉チーズ：大さじ1）

【作り方】

1. ボウルにAを混ぜ合わせる。
2. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを1に混ぜる。
3. 1cm角に切ったベーコンとミックスベジタブルを2の生地混ぜ合わせる。
4. 3を炊飯器へ入れて通常炊きでスイッチを入れる。
5. スイッチが切れたら中心に竹串を刺して生地が串につかなければ皿にあけて切り分ける。

（生地が竹串についた場合は追加で炊飯し10分おきに確認）



ケーキサレとはフランス発祥の「甘くないケーキ」でおやつとしても食事としても楽しめます。パウンドケーキ型が一般的ですが、炊飯器で簡単にしたレシピです。野菜やチーズ、ハムなど具材を変えてアレンジできます。

【8等分1切れあたり栄養価】

エネルギー163kcal たんぱく質5.0g 脂質：8g 食塩相当量0.6g

食育通信は市のホームページにも掲載しています。
過去の通信も掲載していますのでぜひご覧ください。

