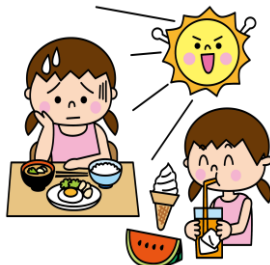


8月 給食だより

北空知圏学校給食センター

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわからないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、た液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気で作る食卓を囲むのももちろん、音楽をかける、ランチョンマットをひくなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第2次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



「こ食」と「共食」



「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？1人で食べる「孤食」や、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「個食」など、さまざまな「こ食」があります。「こ食」は、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくいなどの要因になります。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



孤食

1人で食べること



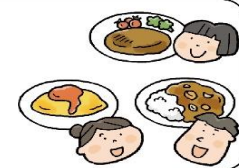
固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



子食

子どもだけで食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。現実には親も子どもも忙しい！そんな家庭でも食卓を囲む機会を増やす工夫を考えましょう。例えば、「朝ごはんを家族で一緒に食べる」「週に1日は家族で食事をする日を決める」「週末は家族で食事をする日を決める」など「共食の日」を決め、家族や友だちと一緒に食事をしましょう。また、現在の子どもの取り巻く食環境の問題を、見直すためにも、今こそ「共食」の大切さを知る必要があると思います。

