食育だより 第1号

R４．６．３
長崎中学校
保　健　室

生涯にわたって皆さんが心もからだも健康で過ごせるように，今年度は「食育だより」を発行します！
「食育だより」をきっかけに家族や友人と一緒に「食べること」について考えていきましょう。
第１号のテーマは「みんなで楽しく食べよう」です！

皆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。
近年，家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り，食生活も多様化しています。

あなたは，一人で食事をする**「孤食」**や，同じ食卓に集まっていても，
家族がそれぞれ別々のものを食べる**「個食」**になっていませんか？

生活習慣にあらわれる 共食と孤食の影響

家族そろって食事をする児童生徒は望ましい生活習慣が身についている傾向にあるという調査結果があります。夕食を１人で食べる児童生徒は、眠くてなかなか起きられない、朝食を毎日食べる割合が低い傾向にあります。

心身の不調と孤食

朝食や夕食を１人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を１人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

おうちの人がお仕事で忙しく，毎日共食が難しいという家庭は・・
家族で食事をする「共食の日」を決めてみましょう

また，地域には「子ども食堂」といって
地域の人が中心となって無料または安価で
栄養のある食事や温かい団らんの場を提供しているところもあります！
気になった人は，「ながさき子ども食堂ネットワーク」
で検索してみてください。

私が大学生のときにお手伝いに行っていた「子ども食堂」は，休日のお昼にご飯を提供しているところでした。そこには，子どもだけではなく，年配の方や，赤ちゃんを連れたお母さん等，色々な方が利用していました！

★毎年６月は「食育月間」　毎月１９日は「食育の日」★