

# 食育 メール

三 条 市

毎月19日は  
食育の日

## 一緒に食べると



## が

# ほっ

冬の足音が近づき、おでんや鍋物がおいしい季節になりました。あつたか料理で体の中から温めたいですね。それでは、心がほっと温まる食べ方とは、どんな食べ方でしょう？今月は「共食」について紹介します。ぜひ、家族で、仲間で一緒に食事を楽しみましょう。

### 絆が深まる



一緒に食事をし、コミュニケーションをとることで家族や仲間との絆が深まります。

「いつもより元気がないな」など、ささいな変化に気付くことができます。



## 共食

共食とは、誰かと一緒に食事をする事



一緒に食べるといいこと、いっぱい

### 食事マナーが身につく

子どもたちは一緒に食べる大人の姿から食事マナーを学びます。

共食の頻度が高い子ほど、食事マナーが身に付きやすいことがわかっています。大人もマナーに気をつけたいですね。



食育メールNo.149

「知っておきたい食事マナーの基本」

### 食文化を継承できる

多世代で食事をすると、郷土料理や行事食などの食文化を継承できます。



新潟の郷土料理「のっぺ」も地域、家庭によって入れる具材、味付けが違います。それぞれの家庭の味を受け継ぎたいですね。

### 協調性、社会性が育つ

ぼくはハンバーグが好きだけど、今日はおばあちゃんのお好きな魚だ！



食の好みや食べる早さなど一緒に食べる人と合わせることで、協調性や社会性が育まれます。

### 栄養バランスが整う

一人の食事ではパンと飲み物だけ、簡単な麺類だけで済ませるなど栄養が偏りやすいです。共食をすると、自然とおかずが揃いやすく、楽しく食べられるので、いつもより食べる量が増えます。



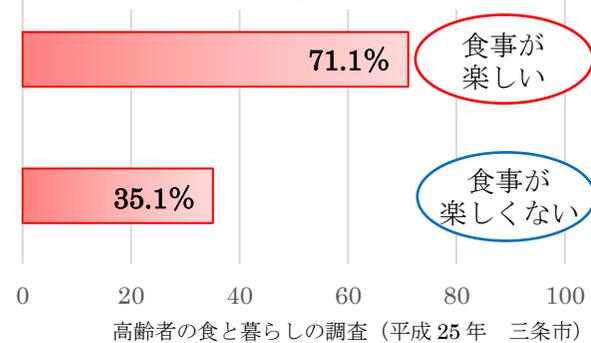
毎食、お膳のかたちで食べましょう！

誰かと食べる食事は会話も弾み、楽しいですね。

右のグラフでは、食事が楽しいと答えた人の71.1%が生活に満足していると答えました。楽しんで食事をしている人はそうでない人よりも生活満足度が高いということがわかります。

### 生活の満足度を高める

生活満足度（食事の楽しさ別）



食べられたね！  
すごい！！



子どもたちは苦手なものでも大人がおいしそうに食べるのを見て、食べてみようと思います。食べられたときには、たくさん褒めてあげましょう。



「共食」ができるのは家で食事だけ？ こんな「共食」もできますよ♥

# あさいちごはんに行ってみよう！

一緒に  
行こっ！

# お弁当もおすすめ！

二・七の市や新潟各地から仕入れた新鮮な食材を使った和食中心の朝ごはんが、ワンコイン(500円)で食べられます。毎回違うメニューが登場するので、ご近所さん、お友達に声をかけて足を運んでみてはいかがでしょうか。



「これから雪も降って、出かけていくのは大変...」という人は弁当を活用してはいかがでしょうかでしょう。

配達サービスをしている店もあります。ご近所さんと集まって、弁当を食べるのも楽しいですね。

おすすめ！  
スマートミール弁当

食育メールNo.148

「健康な食事・食環境」認証店

◇とき 二・七の市の日 7:00~9:00(売切れ次第終了)

◇ところ まちなか交流広場ステージえんがわ

◇料金 1食 500円



次回！！

11月22日は冬に旬を迎えるごぼうをたっぷり使った『牛肉ごぼう』が出ます。お楽しみに♪

注意が必要な **7つの「コ食」** があります。



こんな食べ方、していませんか？チェックしてみましょう。



一人で食べる…**孤食**

パン、麺類など粉ものばかり食べる…**粉食**

ダイエットのため必要以上に食事量を制限する…**小食**

子どもだけで食べる…**子食**

濃い味付けのものばかり食べる…**濃食**



一緒に食卓で別のものを食べる…**個食**

同じものばかり食べる…**固食**

「コ食」にならないように家族や仲間と一緒に食事を楽しみたいですね♪

## 旬の食材紹介 11月は“大根”

主に須頃、大島、石上、栗林地区で生産されています。

大根は、土の中でまっすぐに伸びると思っていませんか。実は、少しずつ回りながら成長していきます。土が固かったり、ストレスがかかったりしながら成長すると、らせん状にひげ根が生え辛味成分が多くなってしまいます。生産者は甘くておいしい大根になるようにと、土の品質を定期的に確認するなど、管理に力を入れています。

甘くてみずみずしい大根を、色々な料理で楽しんでください。

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼは、二日酔いの胃もたれや胸やけに効果的！



## 一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

鍋がおいしい季節になりました。毎年、鍋にも流行がありますが、今年の流行は「しびれ鍋」だそうです。唐辛子の激辛とは違い山椒や花椒(ホアジャ)のしびれるような辛さが特徴なのだとか。調べてみると他にも「背徳鍋」「フルーツ鍋」なんていうものも！！皆さんも気になる鍋を家族や仲間と囲んでみてはいかがでしょうか？

辛そう...だけど  
気になる！



## 食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

## まずは1g 塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や治療中の方	6g
	未満		未満		未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp