

3月



2025年3月1日  
北九州市小倉社会事業協会  
おぐまの保育園

今年度も残りわずかです。主食やお弁当の準備のご協力ありがとうございました。  
“美味しい・楽しい”給食の時間になるようにしていきたいと思います。

現代の食生活で問題となっている【こ食】について考えてみましょう。  
子育てをする上で欠かせない『心を育む場』となるのが食卓です。親子で会話をしながら家族団らんの食事を楽しみませんか？

### 1年間を振り返りましょう

1年間を振り返って、給食をおいしく食べることが出来ましたか？食事のマナーはどれだけ出来るようになりましたか？チェックしてみましょう。

- 食事の前には、きれいに手を洗った
- きれいなタオルハンカチを毎日持ってきていた
- 食事の準備のお手伝いできた
- 好き嫌いせず食べられる量は食べた
- お友達と仲良く楽しく会食できた
- 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた
- 後片付けがきちんとできた
- 食器を丁寧にあつかった

◆ 7つ以上の人は

よくがんばりました



**孤食** … 家族が不在のため一人で食事する。  
(好き嫌いを増やす、社会性・協調性が育ちにくい)

**個食** … 家族がそれぞれ好きなもの食べる。  
(栄養の偏り、好き嫌いを増やす、協調性が育ちにくい)

**固食** … 自分の好きなもの固定したものしか食べない。  
(肥満・生活習慣病を増やす、栄養が偏りやすい)

**小食** … いつも食欲がなく、食べる量も少ない。  
(発育に必要な栄養が足りない、無気力を生みやすい)

**粉食** … 粉製品（パンや麺類）を主食として好んで食べている。  
(高カロリーの製品が多い、噛む力が弱くなりやすい)

**濃食** … 味の濃いものを好んで食べる。  
(味覚が鈍感になる、肥満・生活習慣病を増やす)

**戸食** … 外食ばかりの食事。  
(肥満になりやすい、感謝の心が育ちにくい)

**子食** … 子どもだけの食事。  
(好き嫌いを増やす、食事マナーが悪くなりやすい)