１２月　食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

近年、「核家族化」や「ライフスタイルの多様化」により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減っているといわれています。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それぞれ別々のものを食べる「個食」が増え、家族が一緒に食事をすることが難しくなってきています。

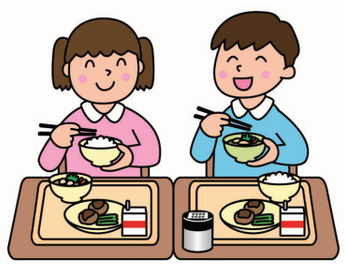
家族や友人と同じ食事を楽しく食べる　共食

学校や家庭で誰かと一緒に食事をすることを「共食」といいます。共食をするといろいろなメリットがあるといわれています。

家庭における「共食」

○　規則正しい食生活や生活リズムが整う。
○　食に対する関心が高まる。
○　食文化の継承につながる。

学校における「共食」



○　苦手なものも食べようとする。
○　食事のマナーが身に付く。
○　コミュニケーション能力、協調性を育むことができる。

「共食」をすることのメリット

「共食」をすることで、次のようなメリットがあると報告されています。
○　起床時刻や就寝時刻が早くなり、睡眠時間が長くなる。
○　朝の疲労感や体の不調がなく、自分は健康であると感じている人が多い。
○　主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることができる。
○　野菜や果物などの食品の摂取が多い。

＜農林水産省HPより＞

SDGsにつながる食育

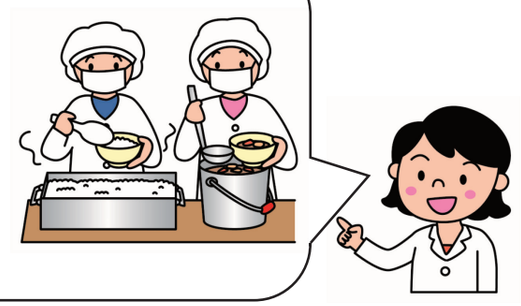
目標⑩　人や国の不平等をなくそう

国内および国家間の不平等を是正する

私たちは、多くの人と一緒に生活しています。その中には、いろいろな立場の人がいます。子どもも大人も高齢者も外国籍の人も障がいのある人も、誰もがみんな安心して楽しく暮らすにはどうすればよいかを考えていきましょう。

私たちの身の回りでは、年齢、性別、障がい、人種、貧困などを理由に弱い立場にある人に不平等が起こることがあります。不平等をなくすには、誰もがみんな、学校に行くことができたり、働くことができたり、病院に行けたりするような支援のできる仕組みづくりが大事です。

学校給食は、学校に行くと誰もが食べることができて、みんなに平等に提供されている食事です。



今月のこんだて紹介　ぶりと大根の甘辛煮

【材料】（小学校中学年４人分の量）

ぶり	１２０ｇ
しょうが	５ｇ
酒	小さじ１
こい口醤油	小さじ１
でん粉	１５ｇ
揚げ油	適量
だいこん	１２０ｇ
にんじん	２０ｇ
砂糖	小さじ２
うす口醤油	小さじ２
水	２００mL

【作り方】
①　ぶりは一口大に切り、しょうがはみじん切りにする。
②　①と酒、こい口醤油で下味をつけておく。
③　だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
④　②の水気をきって、でん粉をつけ、油で揚げる。
⑤　だいこん、にんじんを水で煮る。食材に火が通ったら、調味料を入れひと煮立ちさせ、④の魚を加え、さっと混ぜ合わせて、仕上げる。

引用　『SDGs』ロゴ・アイコン「国際連合広報センター」
～まつやまから持続可能な世界へ～みんなで始めよう！未来のための SDGs
「食育ってなあに？」農林水産省
出典　給食＆食育イラスト素材集　全国学校給食協会