



◆ふるさと大賞
◆出漁 (印旛沼)
◆安藤 昭二 (栄町)

(評) 色のコントラストが美しい。静かな水面と広がっていく波の対比も、作品に深みを与えている。

いきいき生活情報

「共食」で心育む食卓を

国の第2次食育推進基本計画(平成23~27年度)では、三つの重点課題のひとつに「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置づけられています。

◆「共食」とは

食事を共にすること「共食」には「一緒に食べる」ことだけでなく「何をつくるのか」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。家族で食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることが「共食」なのです。

小・中学生で「一人で食べる」児童・生徒の割合は、平成19年度と22年度の調査とを比べると、朝食は小学生で11・4%から

15・3%。中学生で30・4%から33・7%と増加。夕食も小学生で1・5%から2・2%、中学生で5・6%から6・0%とやはり増加しています。

※出典：独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食生活実態調査」より。

食事は空腹を満たし、生きる上で必要な栄養素を摂取するだけ目的ではありません。家族のコミュニケーションを深め、絆を築くために食事の役割はとても大きいものです。

◆「共食」の意義

一人で食事をする「孤食」に比べ、家族そろって食事をする「共食」は、次のような長所がある



- ① 家族とのコミュニケーションを図ることができる。
- ② 楽しく食べることができる。
- ③ 規則正しい時間に食べることができる。
- ④ 栄養バランスの良い食事ができる。
- ⑤ 安心・安全な食事を食べるができる。
- ⑥ 正しい食の持ち方や食事のマナーを身につけることができる。

また、家族と一緒に食事をしている子どもの方が、心身の自覚症状が少ないこと、野菜や果物などをよく食べるといった調査研究もあります。家族と一緒に食事をする「共食」は子ども達の心と体を育ていくために大切な機会なのです。

◆家庭は「食育の場」

家族みんなで協力して食事を作ったり、食器の準備や後片付けをしたりするなど、子どもたち家族の役に立つ食体験をさせることで食を大切にすることを育みます。

また、食前食後のあいさつやはしの持ち方、食事をするときの食器の並べ方など親から子へ食事をするときの作法やマナーを伝える場にもなります。

◆家庭で「きんご」とは

個人の生活形態や家庭の状況が多様化している中で、家族と一緒に食卓を囲むという機会が減少している面もあると思います。そんな時には、食事の感想について話をしたり、何が食べたいといったことを話題にすることから始めてみませんか。

そして、食育の日(毎月19日)や定時退社の日には、家族そろって楽しく食卓を囲むなど、一緒に食べる機会を少しずつ増やしてみてはいかがでしょうか。今年度、市では「印西市食育推進計画」の評価と次期計画の策定を行っています。食事は生きるための基本。生涯にわたって楽しくおいしく健康に食べるために、毎日の食生活についてもう一度見直してみませんか。



「僕たちが家を守るので安心して仕事をしたい」と言われ、同時に、いまだ余震が続く中、心強いエールとなりました。◎

こちら編集室



秘書広報課広報広聴班

よく見...よく聞き... 正しくお知らせ

元気な食卓 210

肉みそレタス巻

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料 (4人分)
レタス(またはサニーレタス)1/2玉、キュウリ1/2本、セロリ1/2本、牛ひき肉100g、酒大さじ1/2(ひき肉用)、タマネギ1/2個、ニンジン20g、タケノコの水煮50g、しらたき1/2袋、ショウガ1かけ、油大さじ1/2。
【A】みそ大さじ1、酒大さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々、コーンスターチ(片栗粉)、小さじ1。

作り方
①レタスは芯を除いて葉を1枚ずつ洗い、水気を切っておく。
②キュウリとセロリは8~10cmのスティック状に切る。
③しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でる。タマネギ・ニンジン・タケノコ・ショウガはみじん切りにする。
④牛ひき肉に酒大さじ1/2(ひき肉用)をまぶす。
⑤【A】の調味料を合わせておく。
⑥フライパンに油を熱し、ショウガ・タマネギ・ニンジン・タケノコの順に炒める。次に④の牛ひき肉を加えてさらに炒め、しらたきを入れて、最後に⑤の合わせ調味料を加えて混ぜ合わせる。
⑦レタスにキュウリ・セロリ・⑥の肉みその順にのせて巻く。
《一人分の栄養価》
エネルギー 103kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.6g、カルシウム 42mg、塩分 1.2g。
提供...地区健康推進員のみなさん。