

令和4年度3月 給食だより いたいたち

「共食」で育む心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思います。

会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただきたいと思います。

共食の効果

共食することで関係していること

規則正しい食生活

★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない

健康な食生活

★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・副菜を揃えてバランスよく食べている

生活リズム

★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のようになります。最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できるところから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」
(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9 g、女性 9.3 g)

1日の食塩相当量の目標量	
性別	年齢
男性	6～7歳
	8～9歳
	10～11歳
	12～14歳
	15歳以上

