

栄養ニュース

毎月19日は
「食育の日」です。

令和8(2026)年 5月号 保護者のみなさまへ 大阪市立榎本小学校

さわやかな風が心地よい季節となりました。新年度が始まって1カ月が経ち、新しい環境にも慣れ、みんなで楽しく給食を食べている様子が見られます。家族や仲間と、一緒に食事をすることの重要性について紹介します。

共食(きょうしょく)について



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。しかし、最近は、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきており、ひとりで食事をする「孤食」が増加しています。共食は、全ての世代において、心身ともに健康的な生活を送ることにつながります。家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。

共食から学べることやメリット

食事のマナーと食の知識

箸の持ち方や食事時の姿勢、食事のあいさつ、食べ物を大切にすることなどが身につきます。また、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを、子どもに伝えるよい機会にもなります。

規則正しい食生活と生活リズム

食事の時間が規則正しくなったり、早寝早起きができたりし、朝食欠食が少ないことが報告されています。

健康な食生活

栄養のバランスが整いやすくなり、望ましい食習慣の確立にもつながります。共食の頻度が高いほうが、様々な食品を食べているという研究結果もあります。



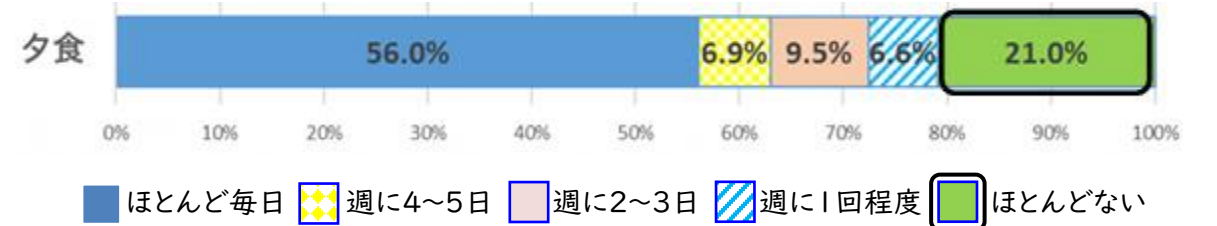
豊かな心を育む

食卓で交わされるコミュニケーションは、人間形成の基礎となります。



共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

家族や友人等と一緒に食べる「共食」はどれくらいありますか



【大阪市民の健康づくり・生活習慣等に関する調査より】

令和4年に実施した調査の結果では、共食が「ほとんどない」と回答した20歳以上の大阪市民は夕食では21%となっています。大阪市では、令和6年度から12年間に計画期間とした「第4次大阪市食育推進計画」を策定し、市民が生涯を通じて健全な食生活を実践できるよう食育を推進しています。「共食」についての重要性も示されており、共食の割合の増加を目標としています。

親子でチャレンジ! おすすめレシピ

変わりピザ

給食で大人気の献立です。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



<材料> 4枚分

- ・ぎょうざの皮…4枚
- ・ツナ缶…1/4缶
- ・コーン…大さじ2
- ・ピーマン…小 1/2 個
- ・ピザソース…大さじ1
- ・細切りチーズ…適量

<作り方>

- ① ツナは十分に油をきる。
- ② ツナ、コーン、ピーマン、ピザソース、チーズを混ぜ合わせる。
- ③ ぎょうざの皮に②をのせる。
- ④ オーブントースターや、ホットプレートで焼く。(3~5分程度)

給食では、乳アレルギーの児童も食べられるように、米粉などからできた「乳なしチーズ」を使っています。

具材をアレンジしたり、マシュマロやチョコレートなどをのせたりして、おやつとしてもおすすめです。