



毎月19日は
食育・共食の日



2月のおたよりのテーマ
共食について

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食
〈2月の給食目標〉 みんなで楽しく食べよう

💡 共食ってなあに？

共食（きょうしょく）とは、家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をとることをいいます。園では、友達や職員と一緒に楽しく食事をするように心がけています。日々忙しい中、難しい時もあるかと思いますが、できる範囲でご家庭でも共食をする機会がとれると良いですね。

💡 朝食の共食と子どものメンタルヘルスの関連

子どものメンタルヘルス（心の健康）と家庭での食事の状況との関連についての研究結果によると、子どもが家族と一緒に朝食をとる頻度が低い場合、メンタルヘルス上の問題がある可能性が高いことが明らかになりました。

家族と共に朝食をとる頻度が週に1回未満の場合、週7回に比べてメンタルヘルス上の問題がある割合が4.79倍、土日や祝祭日の朝食を1人で食べている子どもは、全員で食べている子どもに比べて3.61倍高かったとのことです。

朝は忙しくしていることも多いとは思いますが、できるだけ共食できると良いですね。また、平日は難しい場合でも、週末の朝食は家族と一緒に食べるよう心がけるのも良いですね。

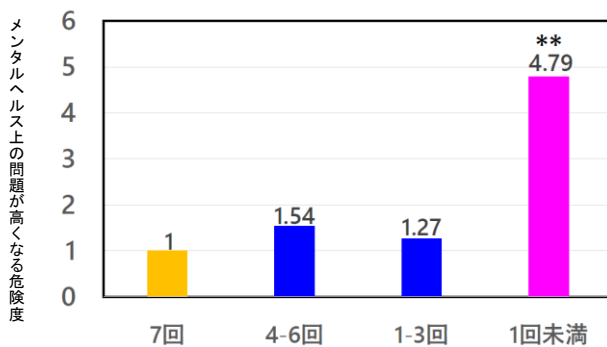


図 朝食の1週間における共食回数

二項ロジスティック回帰分析：
調整因子～
◎子どもの性別 ◎子どもの既往歴 ◎保護者の学歴
◎子どもの学年 ◎家族構成

朝食の共食頻度が少ない子どもは、
メンタルヘルス上の問題を
抱えるリスクが高い

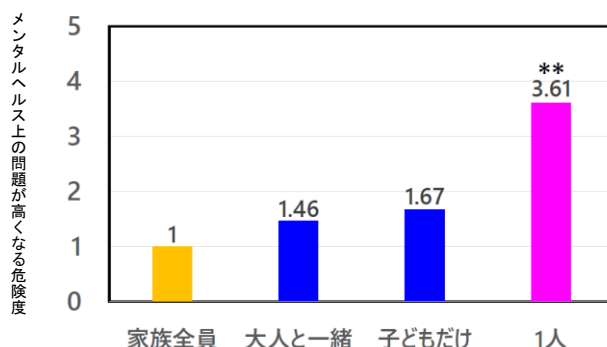


図 週末の朝食を誰と一緒に食べるか

二項ロジスティック回帰分析：
調整因子～
◎子どもの性別 ◎子どもの既往歴 ◎保護者の学歴
◎子どもの学年 ◎家族構成

週末に一人で朝食を食べる子どもは、
メンタルヘルス上の問題を
抱えるリスクが高い



レシピーコーナー ～2月～

ちゃんこ汁（4人分）

〈材料〉

豚ひき肉	20g
鶏ひき肉	20g
片栗粉	小さじ1
塩こしょう	少々
豚肉	20g
豆腐	20g
きゃべつ	20g
にんじん	15g
もやし	20g
小松菜	20g
しめじ	15g
えのき	15g
ねぎ	15g
中華だし	2g
しょうゆ	8g
酒	4g
塩	0.8g
水	520ml

〈作り方〉

- ①野菜は食べやすく切る。
- ②豚ひき肉、鶏ひき肉、片栗粉、塩こしょうを合わせて肉団子を作る。
- ③沸騰したお湯に豚肉、肉団子、火の通りにくい野菜の順に入れる。
- ④豆腐を入れ、中華だし、しょうゆ、酒、塩で味付けをする。

具材はお好きな具材に変更しても良いです。
具だくさんの汁物で食べ応えがあります。

【1人分の栄養価】

エネルギー49kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.5g 食塩 0.8g



ウィンナーチーズパン（約10個分）

〈材料〉

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	80ml
ピザ用チーズ	50g
ウィンナー	4本

〈作り方〉

- ① ボウルに卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ② ①にピザ用チーズの半量を入れて軽く混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を流し入れ、ウィンナーと残りのチーズをトッピングする。
- ④ 180℃で予熱したオーブンで15分焼く。（様子を見る）

ホットケーキミックスを使うことで手軽に作る事ができるので、お休みの日に親子で作るのも楽しいと思います。
コーンやツナ等お好みの具材にアレンジするのも良いですね。

【1人分の栄養価】

エネルギー82kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.9g 食塩 0.4g