

やってみよう！楽しい食事！

2025-12-22
あかねこども園

あかねこども園の子どもたちは、毎日元気に体を動かして遊んでいます。たっぷり体を動かし「お腹が空いて食事の時間が楽しみ」という気持ちや感覚を大切にしています。ご家庭とあかねこども園と一緒に取り組んで元気な体を作っていけるといいですね。

「こしょく」ってなに？

孤食

一人で食事をする事

一般的にもっとも多く用いられるのは、一人で食事をする事を意味する「孤食」です。誰かと食事を共にすることで得られる学びや人との関わりが失われることで他の「こしょく」を助長し複合的な食の課題を引き起こす深刻な問題となります。

子食

子どもだけで食事をする事

個食

それぞれ別のものを食べる事

小食

食事の量が少ない事

固食

決まったもの好きなものばかり食べる事

濃食

味の濃いものばかり食べる事

粉食

小麦粉を主原料とするものばかり食べる事

お鍋を囲んで、家族と会話しながら心も体も温まりましょう

☆ 栄養バランスの向上

野菜やきのこ、肉・魚を組み合わせることで、ビタミン・ミネラル・食物繊維・たんぱく質を効率よく摂取できる



☆ 体をあたためる

体を内側から温める効果。根菜や香味野菜(しょうが・にんにく・ねぎ)を使用することで血行を促進し、冷え性やむくみの改善が期待できる。

☆ 水分補給しやすい

鍋料理はスープと一緒に食べるため、自然と水分補給できます。十分な水分を摂取することで血液循環が良くなり、新陳代謝が促進されます。

鍋料理は手軽に栄養を摂取できるだけでなく、家族と囲む食卓を楽しむことができ、寒い冬には体も温まり、おすすめです！