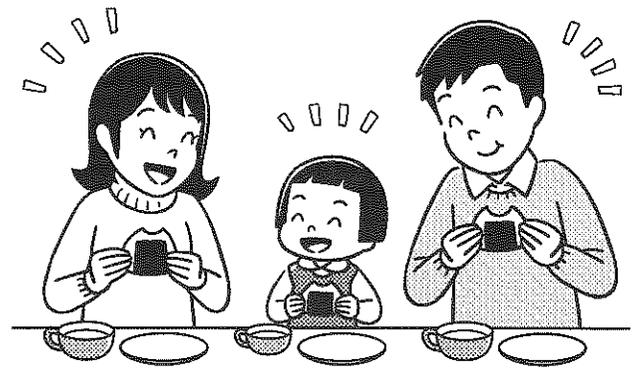


たのしくたべようニュース

一緒に食べる「共食」を大切に



家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族で食事をすると、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしてあげてください。

共食をするといいいことたくさん

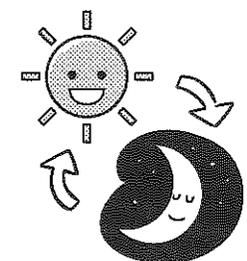
誰かと一緒に食事をするには、いろいろなよい効果があります

自分を健康だと感じる人が多い



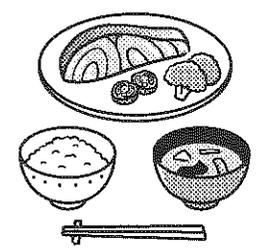
ストレスが少なく、心や体の調子がよいと感じている人が多いことが、子どもから高齢者までの研究でわかっています。

生活リズムがととのっている人が多い



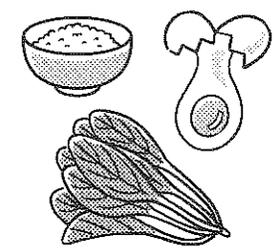
共食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの、生活リズムがととのっている傾向があります。

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつ時間が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

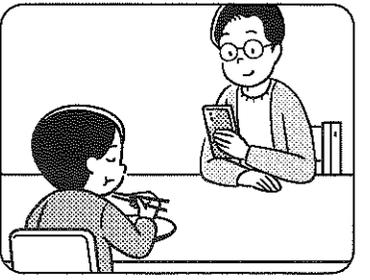
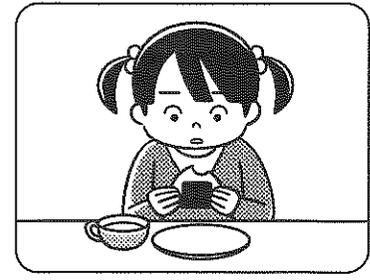
健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をバランスよくとる人が多いと報告されています。

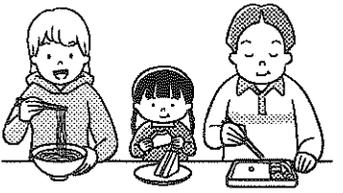
孤食することが多いと……

家族が同じ場所にも別の行動をしている場合には、孤食に含まれます。一人で食事が多いと、食欲がわかなくなったり、食事が楽しいと感じなくなったり、食事内容が偏ってしまったりすることがあります。



いろいろな「こ」食

一人で食べる孤食以外にも、さまざまな「こ」食があります。それぞれの特徴を知って、食事を見直してみてください。



個食 それぞれが別々のものを食べる事。

子食 子どもたちだけで食事をとること。

固食 同じものばかりを食べること。固定食。

粉食 パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べる事。

濃食 外食などに多い、濃い味つけのものばかり食べる事。

小食 食事の量が少ないこと。

忙しい時はできる範囲で共食

毎回の食事を、お子さんと一緒に食べられない時は、朝ごはんだけは一緒に食べる、休日だけは家族で食卓を囲むなど、無理のない範囲で工夫してみてください。

一緒に食事をするのが、食事の楽しさにつながります。



あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会／東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生

3月になりました。今年度も最後の月です。春休みが迫れば、年少・年中さんは進級、年長さんは新入学と、新生活に期待が高まっていることでしょう。ここでもう一度、道を歩く時の約束を再確認して、新しい日々も安全に送れるようにしましょう。

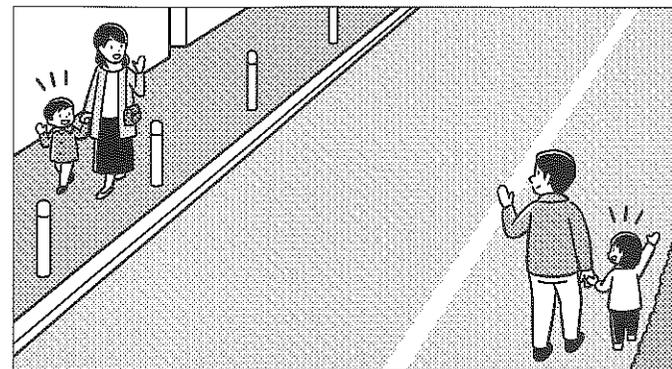


進級・卒園に向けて安全に歩くための約束を再確認しましょう

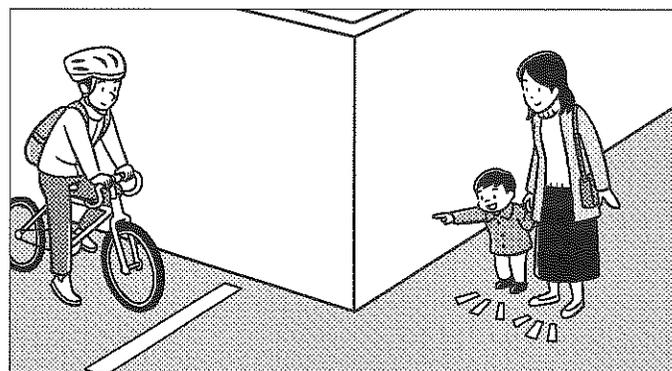
しっかり おぼえて いるかな？ あんぜんに あるく ための やくそく



あるく ときは おうちの おとなの
ひとと てをつなぐ。



ほどうを あるく。ほどうの ない
みちでは はしに よって あるく。



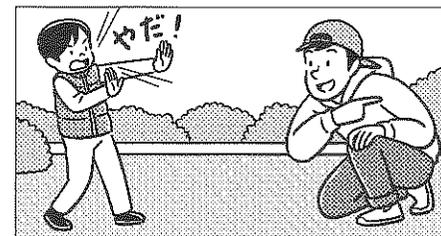
まがりかどでは てまえで とまり
あんぜんを かくにんして すすむ。



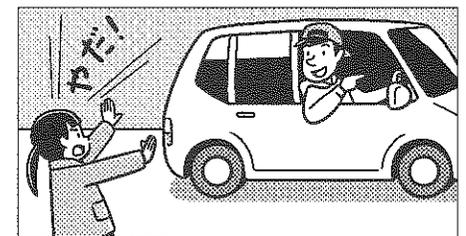
おうだんほどうは あおしんごうで
てを たかく あげて わたる。

保護者の方へ 繰り返しお伝えしていることですが、安全な生活を送るための基本は、道を歩く時の約束を身につけ、しっかり守ることです。子どもたちに言葉で伝えるだけでなく、保護者の皆様が実践し、手本となる姿を見せましょう。また、小学生になると、子どもだけで行動する機会が増えます。「いかのおすし」の合い言葉など、いざというときに身を守るための方法も伝えておきましょう。

いちねんせいに なる まえに 「いかのおすし」を おぼえよう



しらない ひとには
ついて いかない。



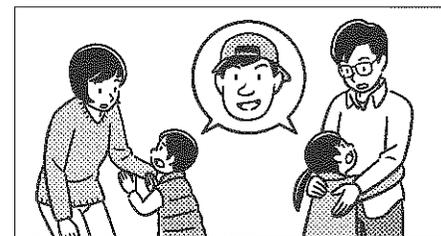
しらない ひとの
くるまに のらない。



おおきな こえで
たすけを よぶ。



こわい ときには
すぐに にげる。



いえの ひとや がっこうの
せんせいに しらせる。

しょうかくせいに なる
と こともだけで できる
ことが おおく なるよ。

しっかりと きを つけて
あんぜんに すごそうね。