



しょく いく

ねん がつごう  
2026年1月号

# 食育ひろば



あけましておめでとうございます。

ことし けんこう す しょくせいかつ こころ  
今年も健康で過ごせるように、バランスのよい食生活を心がけていきましょう！なに だれ た いま おとな  
「いつ 何を 誰と どれだけ食べるのか」ということは、今だけでなく、大人になってからの  
けんこう おお こんかい き つ しょく かんが  
健康にも大きくかかわります。今回は気を付けたい「こ食」について考えてみましょう。

## 6つの「こ食」

<p><b>孤食</b></p>  <p>ひとりだけで食べること。 好き嫌いを注意する人が いないので、栄養も偏り、 コミュニケーション不足になる。</p>	<p><b>個食</b></p>  <p>家族それぞれが好きな ものを食べること。 好きなものだけ食べるので、 好き嫌いを増やしてしまう。</p>
<p><b>小食</b></p>  <p>いつも食欲がなく、少しの量 しか食べないこと。 発育に必要な栄養が足りなく なり、気力が続かず、無気力に なってしまう。</p>	<p><b>固食</b></p>  <p>自分の好きな決まったもの しか食べないこと。 栄養が偏り、肥満・生活習慣病 を引き起こす原因になる。</p>
<p><b>濃食</b></p>  <p>濃い味付けのものを 好んで食べること。塩分や糖分が 多く、味覚が鈍ってしまう。 また、カロリー過多で肥満に つながりやすい。</p>	<p><b>粉食</b></p>  <p>パンやピザ、パスタなど粉を 使った主食を好んで食べること。 米食と比べてカロリーも高く、 おかげも脂肪分などが多くなり、 栄養も偏りがちになる。</p>
<p><b>一緒に食べる「共食」を心がけてみよう！</b></p> <p>共食は、一緒に食べることだけでなく、 「美味しいね」「今日はこんなことがあったよ」 と会話することも含みます。 共食にすることで、食事のマナーを伝えたり、 子どもの健康状態を確かめることができます。 また、みんなで同じものを食べると、 周りの様子を見ることができ、「今まで苦手だった ものも食べてみよう」という気持ちになります。</p>	<p>～ クイズ ～</p> <p>6つの「こ食」以外にも、①～③の 「こ食」があります。</p> <p>① <b>コ食</b> : ? 内にあてはまる言葉は何でしょう？</p> <p>② <b>戸食</b> : ? が多い食生活のこと。</p> <p>③ <b>子食</b> : ? だけで食べること。</p> <p>～ 答え ① コンビニ ② 外食 ③ こども</p>

食卓は、ただ食事をするだけでなく、心を育む場にもなります。一緒に食事をし、  
楽しい会話をすることで、好き嫌いを少なくし、食べる楽しさを味わうことができます。  
家族や友達と同じものを、同じときに食べる機会をできるだけ多くしていきましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社

栄養士 鬼武百合江

# いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

①



②



だいこん に にいて  
おつけもの やすのもの に する  
と こりこり として おいしいよ。  
むかしは 「すずな」と  
よばれていたよ。

かわを てで むいて  
たべられるよ。  
たべすぎると ひふが  
きいろくなる ことが あるよ。

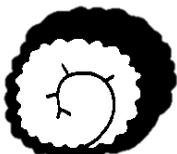
なまえ② なまえ① <えなご>



## たべもの しるえっと くいづ

### 「おしょうがつの たべもの なまえは なあに？」

①



②



きいろくて ぐるぐる まかれてい  
て たべると ふわふわ で あまいよ。  
たまご と おさかな で  
できているよ。

いろは あか と しろ の にしょく。  
たべると ぱりぱり しているよ。  
じ や もよう が かいてある  
ものも あって きの いたに のせて  
うられているよ。

なまえ② なまえ① <えなご>