

# 食育だより



令和6年度3月発行  
琴浦町立学校給食センター

日ごとに日差しも暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年や学校への準備の月でもあります。今の学年を元気に心残りなく過ごせるよう、食生活についても振り返ってみましょう。

## バランスの目安は「主食」「主菜」「副菜」

学校給食の献立は、主食・主菜・副菜の3つをそろえることで栄養のバランスをとっています。不足しがちなのはどれか、日頃の食生活を振り返ってみましょう。



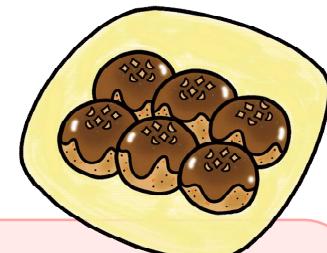
しゅしょく <b>主食</b>	はん ご飯、パン、めん
ふくさい <b>副菜</b>	や き つか しるもの 野菜を使ったおかずや汁物
しゅさい <b>主菜</b>	にく さかな たまご だいす だいす せいひん 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの 牛乳・乳製品、果物 (食事でとれないときはおやつで)

## 春休みのおやつにおススメ！ レシピ紹介

### 材料 2人分

- ゆでだこ……50g くらい
- じゃがいも……100g
- 卵……1/2 個  
(または水かだし…大さじ 1 くらい)
- 中濃ソース……大さじ 1/2
- しょうゆ……小さじ 1
- A  
●塩……少々
- 削り節……少々
- 小麦粉……少々
- 紅しょうが……少々
- B  
●青のり……少々
- 中濃ソース……大さじ 2

### ポテトたこ焼き



#### 【作り方】

- ①たこは食べやすい大きさに切っておく。
- ②じゃがいもは皮をむき、6~8つに切ってからゆでる。ゆであがったら、熱いうちにつぶす。
- ③②にAの具材を入れてよく混ぜ、①のたこも入れて8つに分け、丸める。
- ④オーブントースターにクッキングシートを敷き、③を並べて6~8分焼く。
- ⑤こんがり焼きあがったら、Bのソースをぬり、青のりをふってできあがり！

## 現代の食生活問題 「こ食」って何？

### こしょく 孤食



一人だけで食べる

### こしょく 個食



それぞれバラバラに食べる

### こしょく 小食



食べる量が少なすぎる

### こしょく 固食



好きなものしか食べない  
(食べるものが固定化している)

### こしょく 濃食



濃い味付けのものを好む

### こしょく 粉食



粉が原料のやわらかく、  
口当たりのよいものを好む

## 一番の問題は**孤食**

孤食は「好きな物ばかりになりやすい」「簡単な食事で済ます」「食べる時間が不規則になる」など、生活習慣病につながりやすい食生活に偏る傾向にあります。

## 考えておきたい「2040年問題」

2040年には、日本の65歳以上の高齢者のうち20%以上が一人暮らしになると予想されています。「小食」や「固食」になりやすいだけでなく、他者とのコミュニケーションの減少で、生活の質全体が低下することが心配されます。

## では、どうしたらいいの？

若い世代でも、進学や就職で一人暮らしを始める場合があります。まずは、「バランスのとれた食事」や「自分に必要な食事量」を知ることが大切です。自分で食事を準備するだけでなく、上手に外食や総菜などを利用して、過不足ない栄養摂取に心がけましょう。

また今後、地域での「共食」の場をどのように作っていくかも大切です。協力して準備や片付けを行う学校給食の経験は、そのヒントの1つになるかもしれません。

