

# 11月給食だより

れいわ ねん がつ にち  
令和5年10月31日  
りくべつちようきゆうしよく  
陸別町給食センター

## こ食と共食について



かぞく とも だれ しょくじ とも きょうしょく たい しょくじ  
家族や友だちなど、誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。共食に対し、ひとりで食べる食事は「孤食」といわれ、ほかにさまざまな「こ食」が、子どもをとりまく食環境の問題点としてとりあげられています。



### 7つの「こ食」

これらの「こ食」は、日々の栄養バランスや食の好みが偏りやすく、食事のマナーが身につけにくいなどの要因になります。

**孤食**  
ひとりで食べること

**小食**  
ダイエットなどのために、必要以上に食事の量を制限すること

**個食**  
複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと

**固食**  
同じものばかり食べること

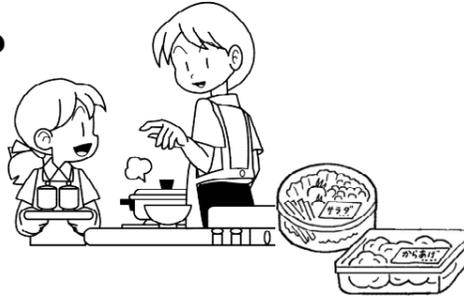
**子食**  
子どもだけで食べること

**濃食**  
濃い味つけのものばかり食べること

**粉食**  
パン、めん類などの粉からつくられるものを好んで食べること



かぞく しょくじ じかん ふ  
**家族で食事をする時間を増やしませんか？**  
食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさを育みます。ただ、家族がそろって時間を確保するには、家族全員の協力が不可欠です。食事を用意する人ばかりに負担がかからないよう、積極的にお手伝いをしたり、ときには市販の調理済み食品を利用するなど、工夫をしてみましょう。



## ☆☆☆献立のお知らせ☆☆☆

**8日：噛み応えのある食べ物**  
11月8日は、『いい歯の日』です。よく噛むことで、だ液が分泌され、むし歯を予防する効果があります。食物繊維の多い「ごぼう」は噛み応えがある食べ物のひとつです。また、ポトフの具やトンテキの具のように、具材を大きく切ることで、噛み応えを増すことができます。

**20日：チャプチェ・チョレギサラダ・チゲ鍋**  
今月の世界の料理は、韓国にちなんだ料理を提供します。「チョレギ」とは、韓国では「浅漬けのキムチ」のことをいい、日本でいうチョレギサラダは「レタスなどに韓国風のドレッシングをかけたサラダ」のことを一般的にいいいます。

**15日：揚げパン・キャラメル**  
今回は、揚げパンのアレンジアイデアとして多かった「キャラメル味」で提供します。揚げパンは、パンを揚げるときに吸収する油の量が多く、脂質のとり過ぎにつながってしまうため、給食では年に数回の登場です。

**21日：陸別しばれ和牛ハンバーグ**  
『有限会社 サンライズ』さんから、『陸別しばれ和牛ハンバーグ』を寄贈していただきました！  
『有限会社 サンライズ』古田さんより、陸別町子どもたちへのメッセージをいただきました。感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。

～古田さんより～  
今回、陸別しばれ和牛のハンバーグをみなさんに食べてもらいたくて、給食に提供することにしました。ぜひ食べてみてください。「体は食べた物で作られる」という言葉があります。それほど食べるものは重要だということです。好き嫌いせず体によい物を食べるようにしましょう。