

食育だより

2014年4月

ご入園・ご進級 おめでとうございます

アイコーメディカルでは、本年度も「食事による心と体をはぐくむ情報」を食育だよりでお伝えしてまいります。ご家庭での食育活動などご参考になさってください。



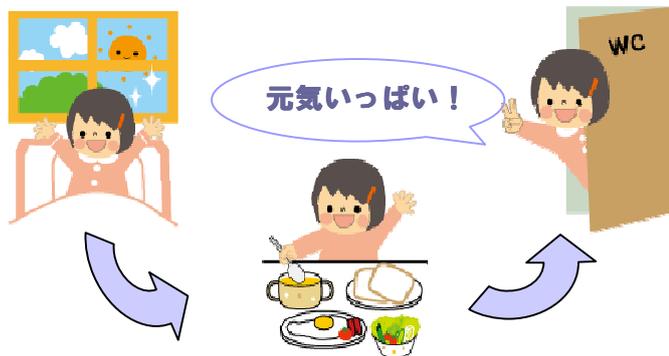
大切な生活リズム

～ 快眠☆快食☆快便 ～

朝ごはんは1日の始まりの大切な食事で、規則正しい生活リズムを作る基本です。朝ごはんをしっかりと食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して、体が元気に動き出すほか、胃腸の働きが活発になって便通が良くなります。

また、エネルギーが脳に補給されることにより集中力や記憶力が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつけるために夜更かしをせず、就寝時間近くの食事は控えましょう。快食・快眠・快便で気持ちの良い元気な毎日を過ごしましょう。



アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



みんなで食べるとおいしいね

— 「共食」のすすめ —



近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減る傾向にあります。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれの食事を摂る「個食」が増え、家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようです。

2013年3月に内閣府が「食事を家族と一緒に食べること(=共食)」の利点について調査をしたところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」が最も多く、81.1%という結果でした。

食事の目的は単に栄養をとることだけではなく、その日の出来事を話し合う場としても重要です。

また、家族や仲間と一緒に食べると、食事マナーや料理についての関心が高くなりますので、食卓はかけがえのないコミュニケーションやしつけの場にもなります。ご家族で話し合い、一緒に食事を摂る機会を増やしていきましょう。

(参考 厚生労働省HP)

