



富田林市教育委員会  
富田林市中学校給食会  
令和7年2月発行

## 現代の食卓の問題点「こ食」

「孤食」は家の中に家族がいるのに子どもがひとりで食事をすることをあらわした造語です。  
この「孤食」が、他のさまざまな「こ食」を加速させるとして問題視されています。

<h3>孤</h3> <p><b>ひとりで食事をすること</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 好き嫌いが増える。</li> <li>• 社会性がなくなる。</li> </ul>	<h3>個</h3> <p><b>それぞれが 違うものを食べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 協調性がなくなる。</li> </ul>	<h3>固</h3> <p><b>決まったものしか 食べない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 栄養がかたよる。</li> <li>• 生活習慣病のリスクが高まる。</li> </ul>
<h3>粉</h3> <p><b>粉ものの主食ばかり 食べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• パンや麺類はやわらかいのでかむ回数が少ない。</li> </ul>	<h3>小</h3> <p><b>食べる量が少ない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 必要な栄養素が足りなくなる。</li> <li>• 無気力になったり、代謝が悪くなる。</li> </ul>	<h3>濃</h3> <p><b>味の濃いものを食べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 味や香りを感じ取る味覚がそだちにくい。</li> </ul>
<h3>子</h3> <p><b>子どもだけで食べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• マナーが身につきにくい。</li> <li>• 偏食になりやすい。</li> </ul>	<h3>戸</h3> <p><b>外食のこと</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野菜が不足しやすい。</li> <li>• 塩分や糖分、脂質が多くなる。</li> </ul>	<h3>虚</h3> <p><b>何も食べない</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 栄養不足になる。</li> <li>• 摂食障害になることもある。</li> </ul>

食べ物を大切にする気持ちをもちながら、しっかり食事をとることが理想ですが、「こ食」のすべてを否定的に考える必要もありません。  
自分で避けることのできるものや、気づいていなかった「こ食」があれば、気を配ってみましょう。

スマホやテレビなどのメディアも、食事中はひかえましょう。

月	火	水	木	金
3 春色ご飯 白いお米に少し黒米を入れて炊きます。黒米を入れることでご飯がピンク色に炊きあがります。 	4 生徒献立 金剛中学校 1年生が考えてくれた献立です。旬の食材を使いながら、みんなに人気のある献立を組み合わせさせていただきました。 	5 万博献立 イタリア共和国 イタリアは、長い地中海の海岸線を持つヨーロッパの国です。北部はバターやチーズを多く使い、南部はトマトやオリーブオイルを料理によく使います。 	6 春キャベツ 春頃に出回るキャベツで新キャベツとも呼ばれます。葉がやわらかく、甘みが強いのでサラダにピッタリです。 	7 キムチチゲ 韓国でチゲは「鍋」のことをいいます。白菜キムチ、もやし、玉ねぎ、人参、豆腐とたくさんの具材を入れていきます。
10 豚肉のオニオンソース Onion(オニオン)は玉ねぎという意味です。ソースには、じっくりと煮詰めてあめ色になった玉ねぎを使います。玉ねぎの甘味とうま味がまったソースです。 	11 卒業お祝い献立 3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。3年間の給食も今日で最後です。給食はおいしく、楽しい時間を過ごせていましたか？いろいろな事を思い出しながら食べてくれると嬉しいです。 	12 ホキのバジルソース 角切りのホキを揚げた上からバジルソースをかけます。バジルにしょうゆや砂糖で味付けをし、食べやすくなるよう仕上げます。 	13 炊き込みご飯 今回は炊き込みご飯に大豆ミートを入れて作ります。一緒に炊き上げるとお肉のような食感になります。大豆ミートの食感を味わってみてください。 	14 卒業式 
17 肉みそうどん 肉みそうどんの上にかけて提供します。赤みそ、テンメンジャンで味付けをし、トウパンジャンでピリッと少し辛さを追加して作ります。 	18 トックスープ 日本のお餅はもち米で作られますが、トックはうるち米から作られます。加熱しても伸びにくいので、スープの他に炒め物などにも使われます。 	19 塩ちゃんこ カシが作る料理をちゃんこ呼びます。23日(日)に三月場所の千秋楽が大阪で行われます。 	20 春分の日 	21 塩糀入りみそ汁 糀と塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。いつもより味噌の量を減らし、塩糀を入れて仕上げます。 
24 修了式 	<h2>3月3日 ひな祭り</h2> <p>ひな祭りは五節句のひとつ「上巳(じょうし)の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p> <p><b>ひな祭りの行事食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちらしずし</li> <li>ハマグリの潮汁</li> <li>ひなあられ</li> <li>ひしもち</li> <li>白酒</li> </ul>			