



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年2月発行

いろいろな『こ食』 ～あなたは、大丈夫？～

近年、社会環境やライフスタイルの変化にともなってさまざまな「こ食」がみられるようになってきています。

粉食

好きなものだけ食べること

- ・好き嫌いがなくなる。
- ・栄養のバランスがとれない。

粉ものの主食ばかり食べること

- ・パンや麺類は柔らかいのでかむ回数が少ない。

濃食

味の濃いものを食べること

- ・味や香りを感じ取る味覚がそだちにくい。

孤食

ひとりで食事をすること

- ・楽しく食べることができなくなる。
- ・食事のマナーが身につかない。



小食

食べる量が少ないこと

- ・必要な栄養素が足りなくなる。
- ・無気力になったり、代謝が悪くなる。

個食

それぞれが違うものを食べること

- ・協調性がなくなる。

あなたの食事は、「こ食」になっていませんか？
食事は空腹を満たすだけでなく、心の栄養にもなっています。



3月 献立掲示板

月	火	水	木	金
	1 金剛中学校 生徒献立 旬の野菜をふんだんに組み合わせ1群～6群までバランスよく食材を組み合わせ、考えてくれた献立です。お楽しみに！ 	2 いちじくのケーキ サバーファームで収穫されたいちじくを冷凍してもらいました。いちじくのプチプチした食感がポイントのケーキになっています。 	3 ひなまつり ひなまつりに食べられるちらし寿司とひなあられが登場します。 	4 五目チャーハン 中国料理で肉や野菜などをご飯と混ぜて油で炒め塩やしょうゆで味付けした焼き飯です。給食では炊飯器で作りますがバラバラに仕上がるように工夫しています。
7 卒業祝い献立 「集立つ」にかけたすだちゼリーと大人気のカレーです。カレーには、チキンカツをのせて食べてくださいね。	8 給食味めぐり 京都府 今回で11回目の給食味めぐりは「京都府」です。ふんわり卵がご飯の上にかかった給食初登場の「衣笠丼」が登場します！	9 パンサンスー 3種類の野菜を干切りにしてごま油などの調味料で味つけをします。野菜を干切りにするのは大変ですが、調理員さんの腕の見せ所です！	10 いも煮 山形県の風物として「芋煮会」があります。芋煮会とは、里いもを中心に牛肉、こんにゃくなどが入った汁気の多い煮物を食べる行事です。	11 卒業式 
14 りんごジャム りんごシロップ漬けを細かく切り刻んで作るジャムです。りんごの香りが口の中に広がるジャムを楽しんでくださいね。	15 切干し大根 細切りにした大根を天日に干して保存性を高めた保存食品です。カルシウム、鉄分が豊富な食材です。	16 筑前煮 福岡県の北西部にあたる旧国名の筑前地方に伝わる郷土料理で、れんこん、大根などの根菜類がたくさん入った煮物です。 	17 ハーブチキン オレガノ、タイム、バジル、パセリをブレンドしたハーブを鶏肉にまぶしオーブンでこんがり焼き上げます。	18 厚揚げ おでんなどの具材に使われる厚揚げは豆腐を厚めに切り油で揚げて作ります。油揚げと違い内部が豆腐の状態になるように揚げるのがポイントです。
21 春分の日 	22 鶏肉の梅煮 一口大に切った鶏肉とごぼうを梅肉、しょうゆ、砂糖で煮ます。梅肉が入ることで鶏肉も柔らかくなります。ご飯のすすむおかずです。	23 ミネストローネ イタリアのスープで「具たかさんのスープ」という意味で、キャベツや人参、玉ねぎなどがたくさん入っているトマト味のスープです。	24 修了式 	3年生のみなさんへ 中学校生活での残り少ない給食ですが、味わって食べてくださいね。 