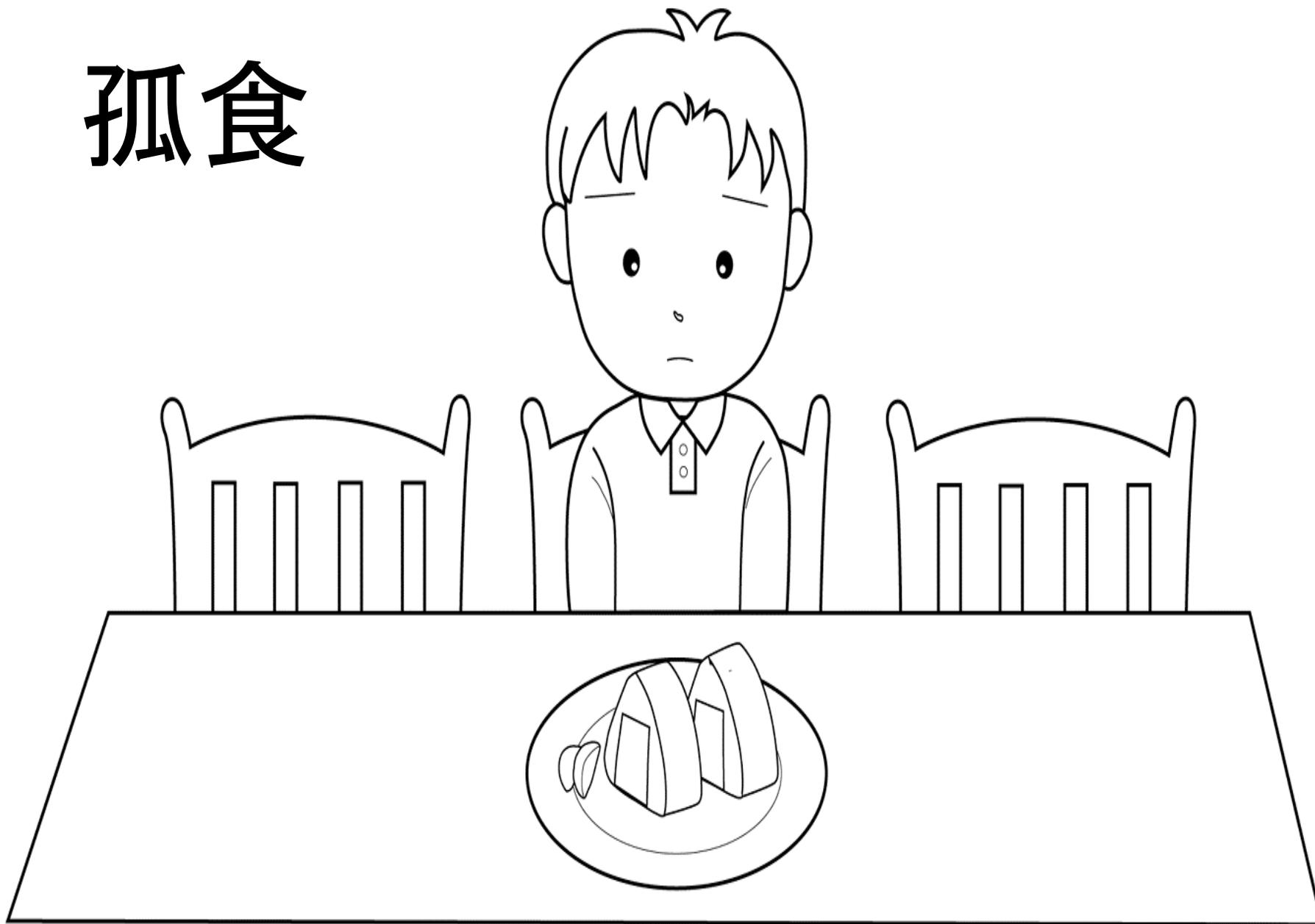


5つのご食

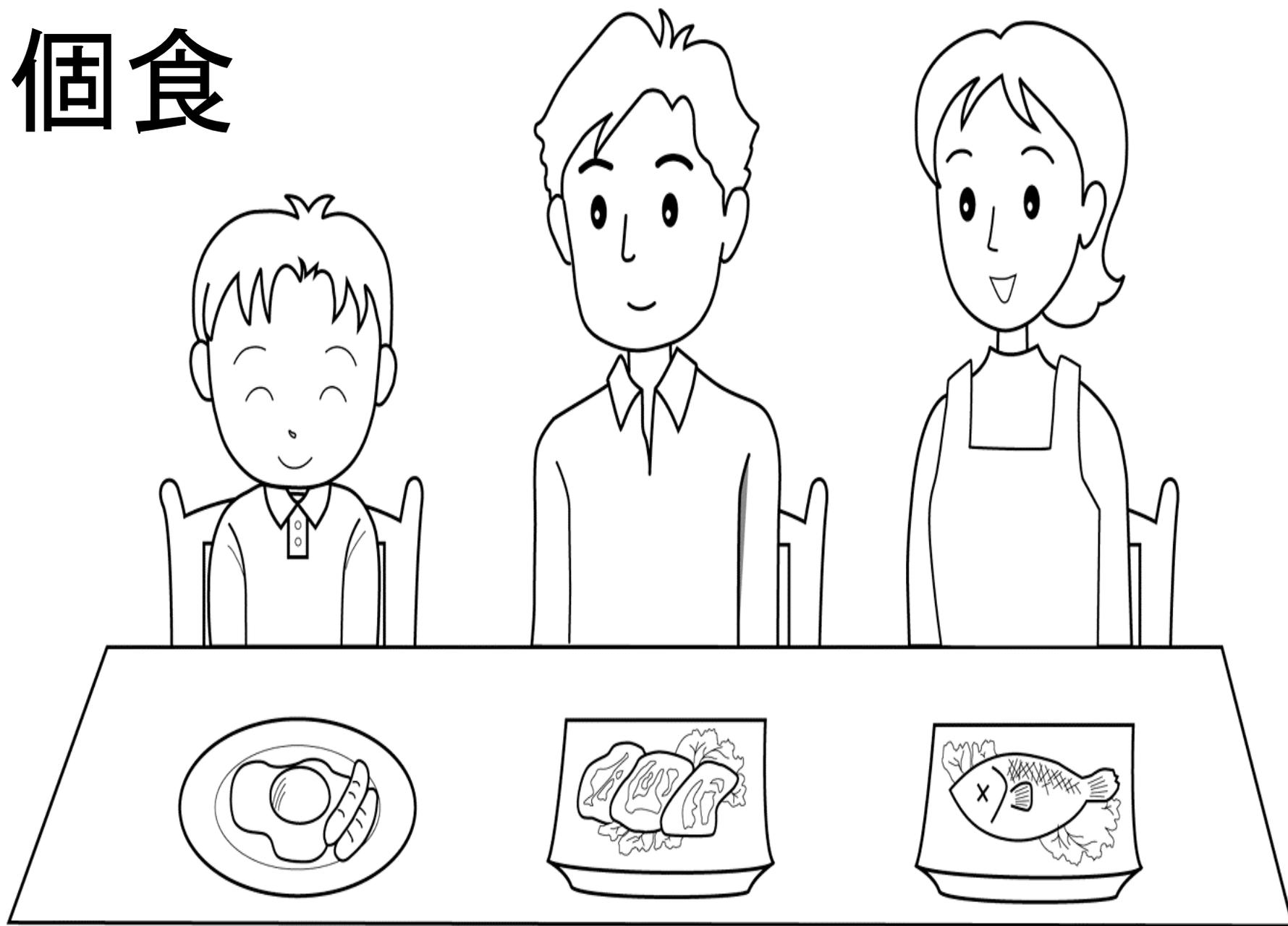
孤食



家族が不在で子どもが1人で食べること

食事に偏りがでたり、作法など身につかない。精神面の発育や社会性や協調性をなくしていくことで、問題視されている。

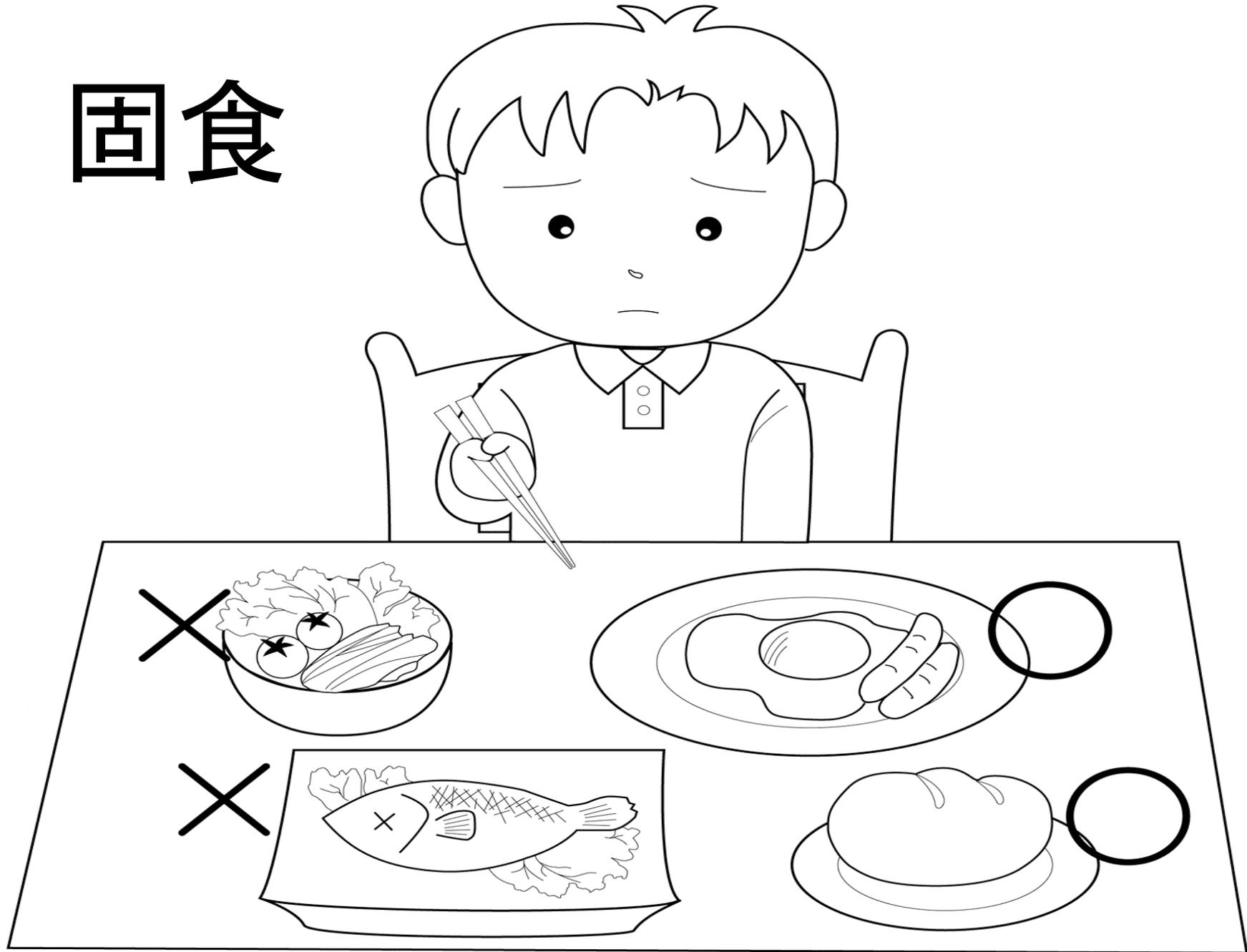
個食



家族で食卓を囲むが、それぞれの人が違うものを食べている。

すききらいを増やしたり、協調性がとれずわがままになる。

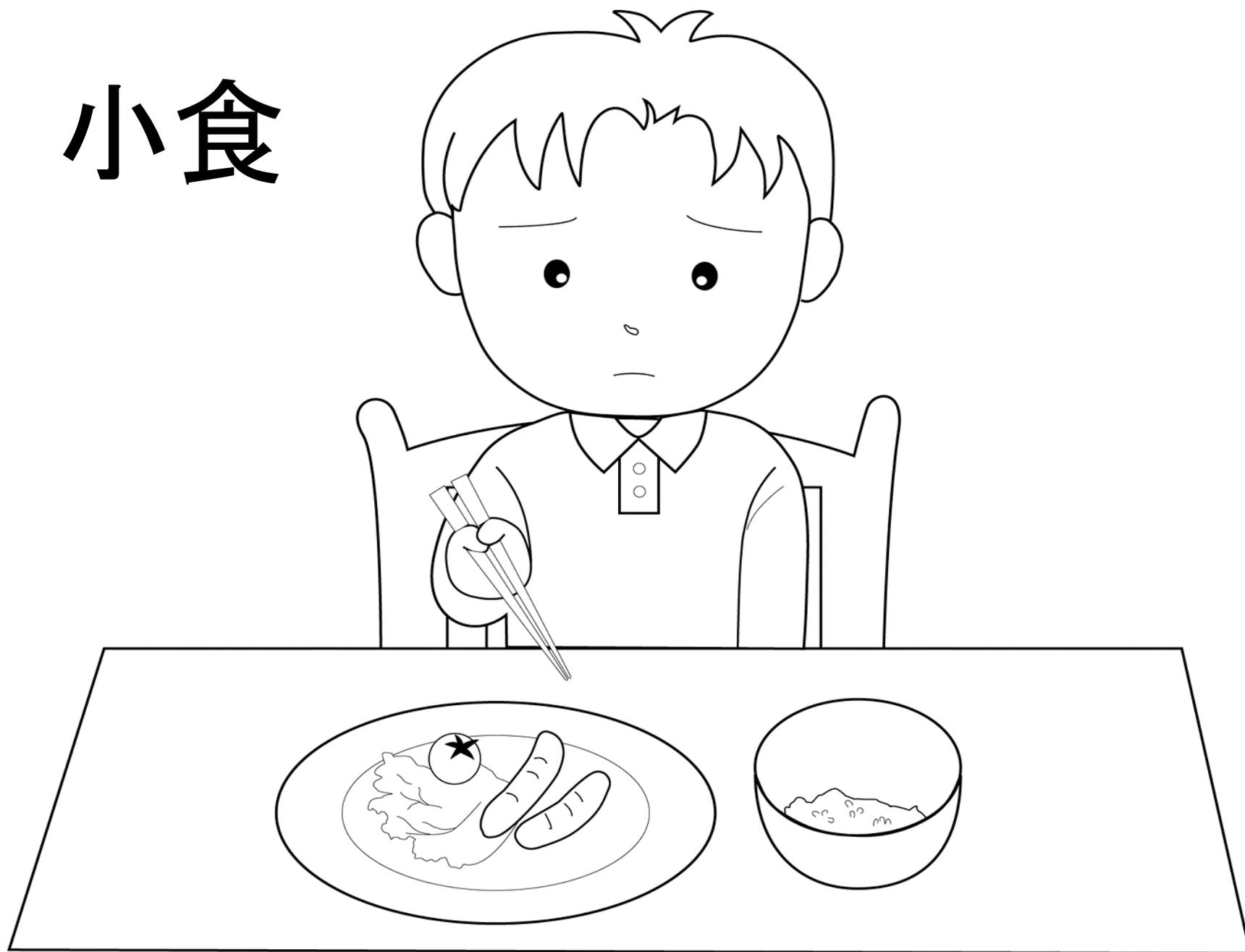
固食



自分の好きなものや決まったものしか食べないこと

栄養が偏り、肥満や生活習慣病になりやすい。

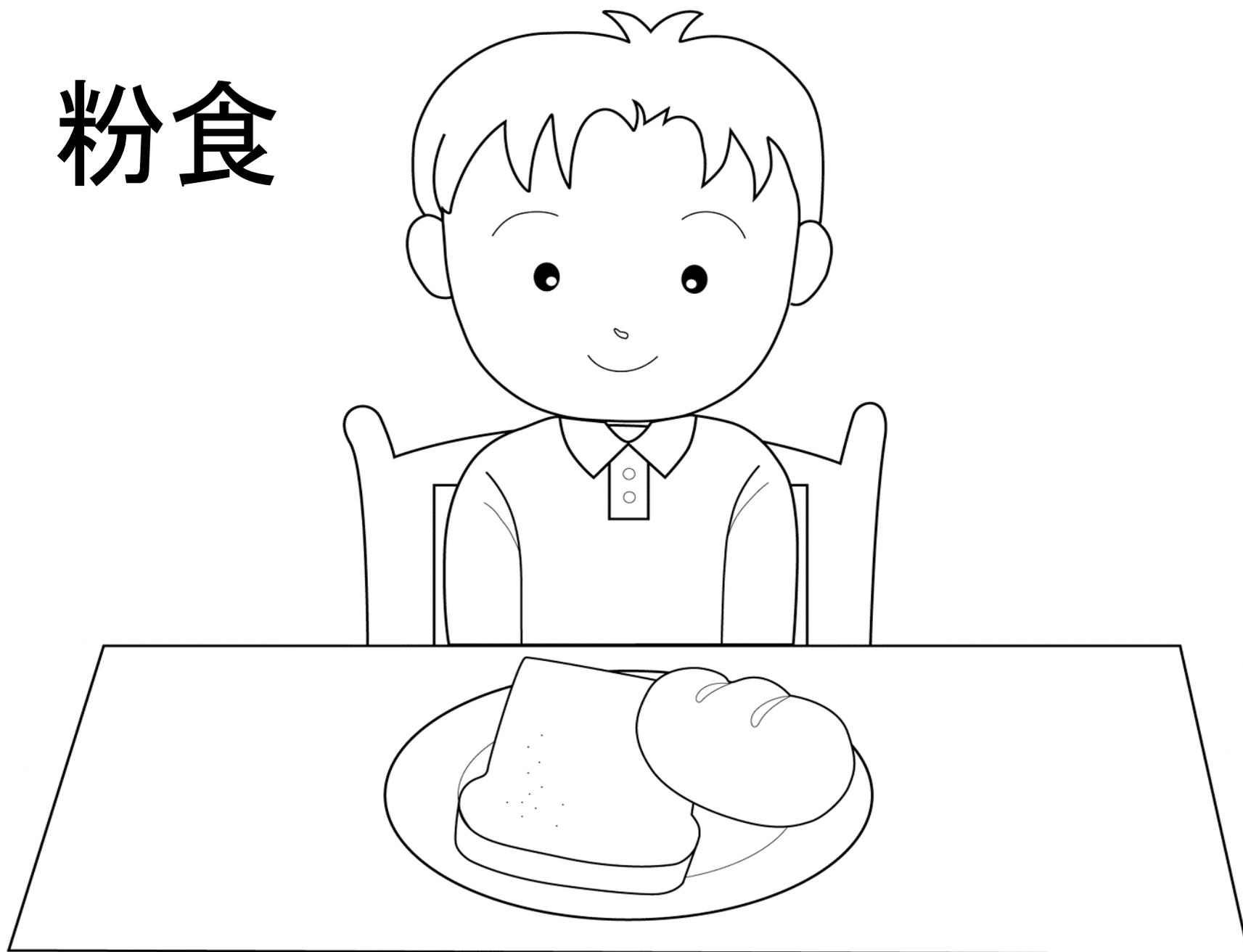
小食



いつも食欲がなく、食べる量が少ないこと

発育に必要な栄養が不足し、無気力になりやすい

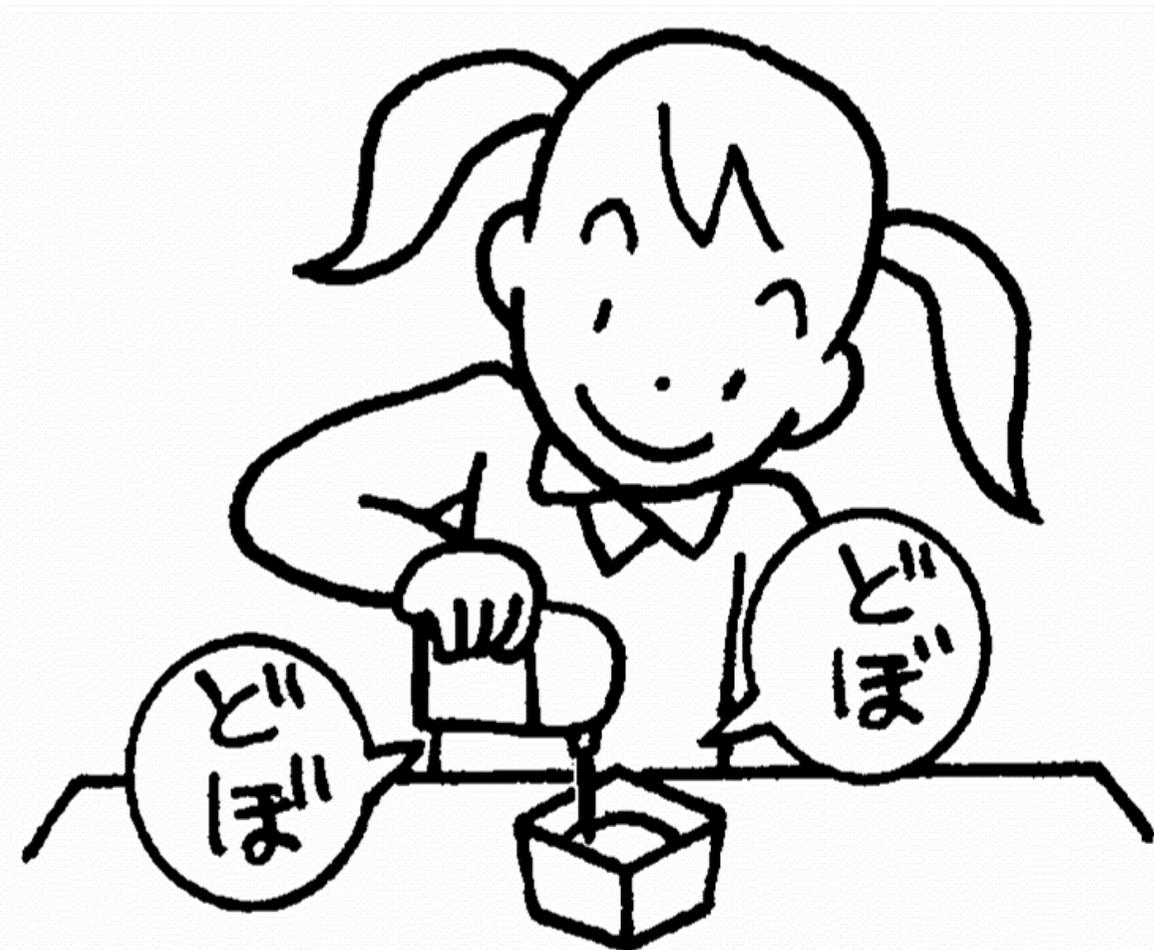
粉食



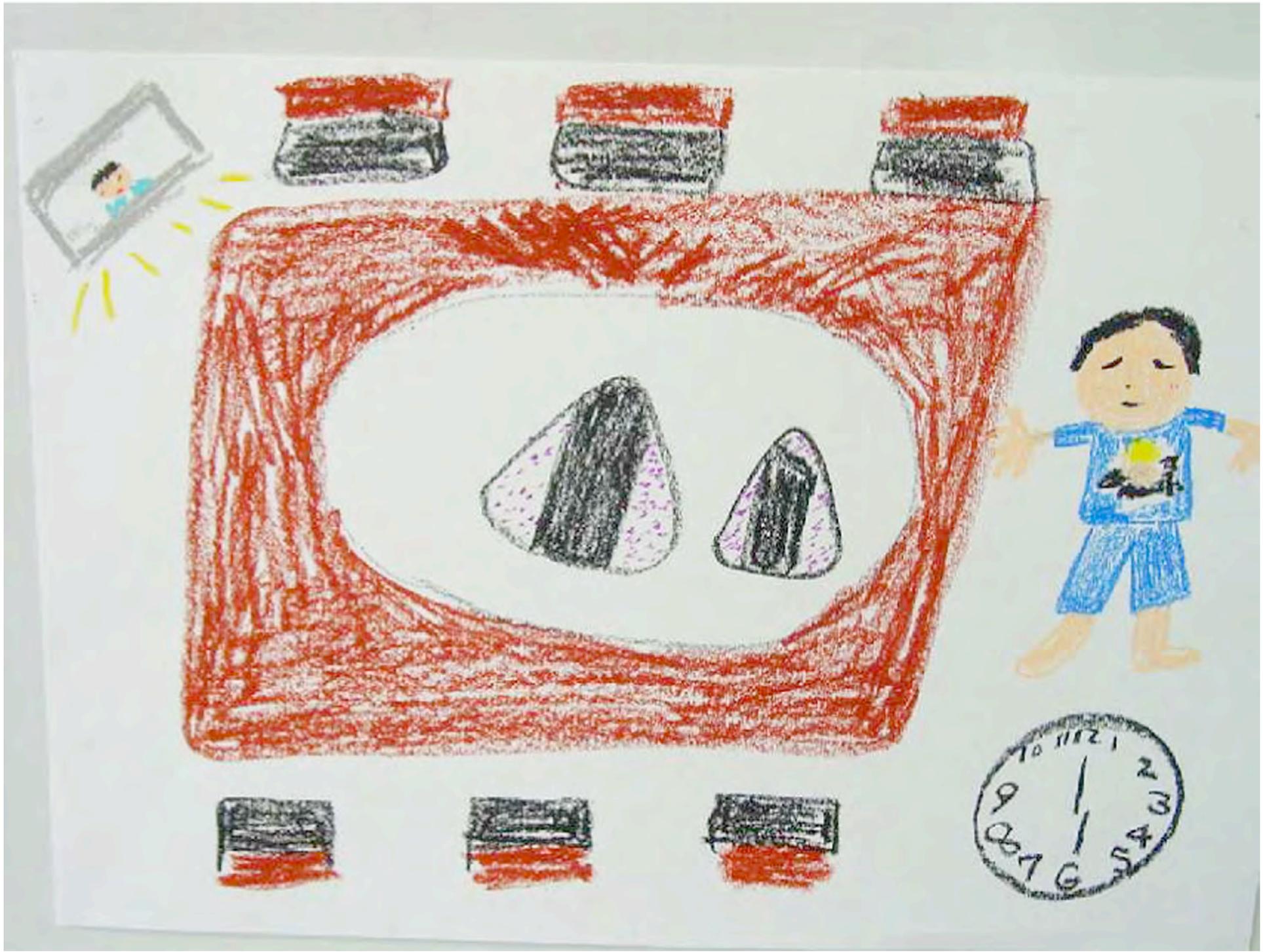
パン中心の粉を使った主食を好んで食べること

粒食である米食に比べ高カロリーになる

濃食



濃食・・・濃い味(何にでもかける)



ある小学生が描いた朝食の場面

1人の男の子がいる

- ・6ついすがあるが、だれも座っていない
- ・おにぎりが2つだけある。
- ・テレビがついている
- ・午後6時ごろらしい
- ・男の子の顔が悲しそう

現代の食事風景で問題点は何か

- ・1人で食べる
- ・テレビを見ながら食べていて家族の会話がな
- ・お父さんの帰りが遅いから、家族みんなで食べる事がすくない
- ・朝は遅刻しそうなので朝食を食べないことがある
- ・あいさつをしない
- ・食事のマナーがおろそかになっている
- ・休みの日はコンビニ弁当やカップめんですませる
- ・栄養のバランスが悪い。