

## きょうしょく ～家族そろって「共食」を～

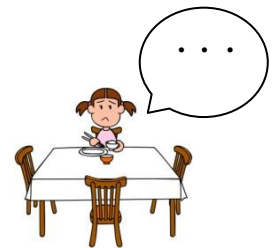
「共食」という言葉を知っていますか？

家族が食卓を囲んで共に食事をとることを「共食」といいます。

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機会が減り、食生活も多様化してきました。

食生活の多様化が進む中で、いろいろな「こ食」が問題視されています。

- 子どもだけで食事をする「孤食」
- 同じ食卓を囲んでも、家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」
- 自分の好きな決まったものしか食べない「固食」
- いつも食欲がなく、食べる量が少ない「小食」 など



これらの「こ食」は、食事の好き嫌いを増やしたり、栄養バランスが偏るだけでなく、こころの発達にも影響するといわれています。

食事は、空腹を満たし、体に必要な栄養を摂取するだけのものではありません。

日頃の食生活を見直し、家族そろって食卓を囲むことからはじめてみませんか。

食事のマナーやあいさつ習慣など、家族で食卓を囲むことで、基本的なことを習得していきます。

「いただきます」  
「ごちそうさま」が上手に言えるようになったね。

みんなで食べるとおいしいね♪



いっぱい食べるようになったね。

今日、学校でね・・・

食卓は家族の  
「コミュニケーションの場」  
食の楽しさにつながります。

毎日、毎食、家族そろって食卓を囲むことは難しいかもしれませんが、でも、1日1食だけでも、週末だけでも、家族で食卓を囲み、食事を楽しんで！！

6月は「食育月間」です。

家族そろって「共食」を！！