



きゅうしょくだより

一緒に食べる「共食」を大切に

家族や友だちなど、誰かと一緒に食事をするを「共食」といいます。家族で食事をする、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。

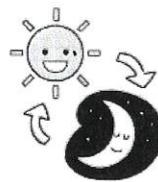
共食するといいことたくさん
誰かと一緒に食事をするのは、いろいろな良い効果があります

自分を健康だと感じる人が多い



ストレスが少なく
心や体の調子が
良いとかんじている
人が多いことが、子どもから
高齢者までの研究でわかっています。

生活リズムが整っている人が多い



共食するする人多いほど、
早起き、早寝などの、
生活リズムがととのって
いる傾向があります。

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの時間が
規則正しく、朝ごはんを
欠かさず食べる人が
多いことが報告されています。

健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ
さまざまな食品をバランスよく
とる人が多いと報告されて
います。

いろいろな「こ」食

孤食・・・ひとりで食べるこ

粉食・・・パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べるこ

個食・・・それぞれ別々のものを食べるこ

固食・・・同じものばかりを食べるこ。固定食。

子食・・・子どもたちだけで食事するこ

濃食・・・外食などに多い、濃い味つけのものばかり食べるこ

小食・・・食事の量が少ないこ

それぞれの特徴を知って、食事を見直してみましよう！

忙しい時はできる範囲で共食を

毎回の食事を、おこさまと一緒に食べられない時は、
朝ごはんだけは一緒に食べる、休日だけは家族で食卓を囲むなど、
無理のない範囲で工夫してみてください。
一緒に食事をするのが、食事の楽しさに
つながります。

