

みんなで食べたならおいしいね

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



食を共にすること、「共食(きょうしょく)」には、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。「だれかと一緒に」のときが、ひとりより楽しい! **できることから始めよう。**

家族や仲間と一緒にできること、
やってみたいことにチェックしてみましょう。



- どんな食事にしようかを考える

- 材料をそろえる (買い物、収穫など)

- 料理を作る (下ごしらえ、調理、盛り付けなど)

- 配膳、食卓の準備、声かけをする

- 食べる

- 後片付けをする (食器を片づける、洗う、廃棄、保存)

- 感想を話したり、聞いたりする
(次の食事のために、おいしかったかなど)

小さなお子さんや学校に通うお子さんがいる方へ



小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が朝ごはんをひとりで食べています。ひとりで食べる子どもでは、心やからだの不調を感じる割合が多いようです。家族で食卓を囲み、会話する時間が少なくなっているようです。話し合ってみましょう。



食事会・食のイベント

高齢者の方へ

ひとりで食事は食欲が出なかったり、食材の買い物や調理が面倒だったりすることはありませんか？

ひとり暮らしでも友達を誘って一緒に食事をしたり、

時には、地域の食事会や食のイベントに参加してみませんか。

食事のあいさつしてありますか？



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

知っていますか？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」。食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう。

もっと詳しく知りたい



● 親子のための食育読本【内閣府】