

食育について考え、できることから実行してみませんか

個

家族一緒に食事をしているのに、1人1人が別々のものを食べること

孤

独りだけで食事をすること

固

同じもの、似たようなものばかり食べること

子

子どもだけで食事をすること

知っていますか？
8つの『こ』食

小

食事の量が少ないこと

戸

外食ばかりすること

濃

濃い味付けのものを好んで食べること

粉

パンや麺類などの粉を原料とするものばかり食べること

共食のすすめ

共食とは、誰かと食事を共にすること

共食は、子どもにとっての心身の発育・発達に重要なばかりでなく、大人にとっても健康づくり、人間関係や生きがいの向上につながるとされます。共食により『こ』食の問題を改善しませんか。



『こ』食は、栄養の偏りやエネルギーの摂取過剰の他、社会性や協調性が育たない等、食行動・食事内容・健康状態・こころの状態に影響します。