

きょう しょく 共 食

「食事」に秘められた
★大切なこと★が
わかります！

「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

第二次倉敷市食育推進計画では、「家族と一緒に食事をする人の割合」が95%となることを目指しています。

家族と一緒に食事をしていますか？



中学2年生に、アンケートをとった結果、家族と一緒に食事をしている人は92.7%でした。

資料 平成27年度倉敷市「思春期健康づくりに関するアンケート」

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつには『感謝の気持ち』が込められているのよ



一緒に食べるといいこといっぱい

おいしく楽しく食べられる

家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられ、会話もはずみ、コミュニケーションがとれます。

きずな 絆が深まる

食事中にコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、体調の変化や悩み事がないかなど、相手の様子に気付きやすくなります。



食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事中の姿勢、はしの持ち方を学ぶなど マナーが身につきます。

けいしょう 食文化が継承される

様々な世代と食事することで、家庭の味を教えたり、四季を感じられる行事食を伝えたりすることができます。

好き嫌いを減らすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べられるようになります。好き嫌いなく食べることで、栄養バランスが良くなります。

きょうちょうせい はぐく 協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性が育めます。



「共食」は「身体」と「心」を育てる！

身体のだるさや疲れやすさと夕食の共食頻度の関係



夕食を「一人で食べる」と回答した人は、「身体のだるさや疲れやすさ」を感じやすくなっています。同様に、「一人で食べる」人の方が「イライラすることが多い」という結果があります。

資料 日本スポーツ振興センター「平成 22 年度児童生徒の食生活実態調査」 ※対象：小学 5 年生及び中学 2 年生

一緒に食べる機会を作ろう！

残業しない日を決めて、家族がそろう日をつくろう

友人や職場の人など、家族以外の人とも一緒に食べよう

鍋料理やピザなど皆で分け合う料理にしてみよう

夕食の時間を合わせられない場合は、朝食を利用しよう

休日やイベントなど、食卓を囲む機会を積極的にもとう

みんなで囲む簡単ピザ



薄く切った野菜などのお好みの具材を全体に散らすように置き、チーズを上からかける。200℃のオーブンで表面に薄く焦げ目がつく程度まで焼く。

★他にもアスパラガスやたまねぎ、なす、ツナ缶などをいれてもおいしいね！

6つのこ食

「共食」に対して、1人で食事することを「孤食」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「こ食」がみられるようになってきました。

あなたの食事は「こ食」になっていませんか？

孤食



1人で食事をすることです。

食事時の会話やしつけができず、社会性が育ちににくくなります。

個食



家族で同じ料理を食べず、それぞれが好きなものを食べることです。

協調性が育ちににくくなります。

固食



自分の好きなものばかり食べることです。

好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

濃食



味の濃いものばかり好んで食べることです。

素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちににくくなります。

小食



食べる量が少ないことです。

必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなったりします。

粉食



パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べることで

粉ものはやわらかいものが多いので、噛む習慣が付きにくくなります。