

みんなで一緒にごはんを食べよう！

食事作りに参加しよう！

- みんなで一緒にご飯作りや後片付けを！
- 感謝する心を育てましょう！



ゆっくりよく噛んで食べよう！

- ひとりで食べていると、ついつい早食いになりがち・・・
- みんなと食べるとゆっくり食べられる！



食後にコミュニケーションをとろう！

- 楽しく話をすることで食事も楽しく
- 新型コロナウイルス対策で、
会話は食後にマスクをつけて！



だれかと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や身体の調子を知ることができます。

また、楽しい食事は心の安定にもつながります。家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう！