



みんなで食べると おいしいね！

- 一緒に食べる時間を作りましょう
- 肉・魚・卵・大豆製品・野菜などまんべんなくとり
バランスのよい食事にしましょう
- 生活のリズムを整えましょう
- コミュニケーションの場にしましょう

参考資料：共食をするとどんないいことがあるの？(農林水産省)

公益社団法人山梨栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)