

# 共食のすすめ

## ～家族そろって楽しく食事を～

「共食」とは1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事です。  
共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが、家族がそろいやすい朝食や週末だけでも家族で食卓を囲み食事を楽しみませんか。

**\*一緒に食べるといいこといっぱい\***

参考：農林水産省HP

### コミュニケーションがとれる

食事を通じてコミュニケーションを図ることで、家族や友だちとの絆が深まる。  
また、健康状態など、相手の変化に気づくことができる。

### 栄養バランスがとれる

好き嫌いなく食べるようにしつけることができ、栄養バランスの偏りを防ぐことができる。

### 楽しくたべられる

みんなが一緒だと、会話も弾み、楽しくおいしく食べられる。

### 食事のマナーが身に付く

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、箸の持ち方を教えることができ、良い習慣や食事のマナーが身につく。

### 協調性・社会性

食の好みやスピードなど、他人に合わせることで、思いやりの心や協調性、社会性を育むことができる。

### 食文化の継承

祖父母など様々な世代と一緒に食べれば、行事食や伝統食など、食文化を継承することができる。

