

家族一緒に食事を心がけていますか。

今日はどんなことがあったの？

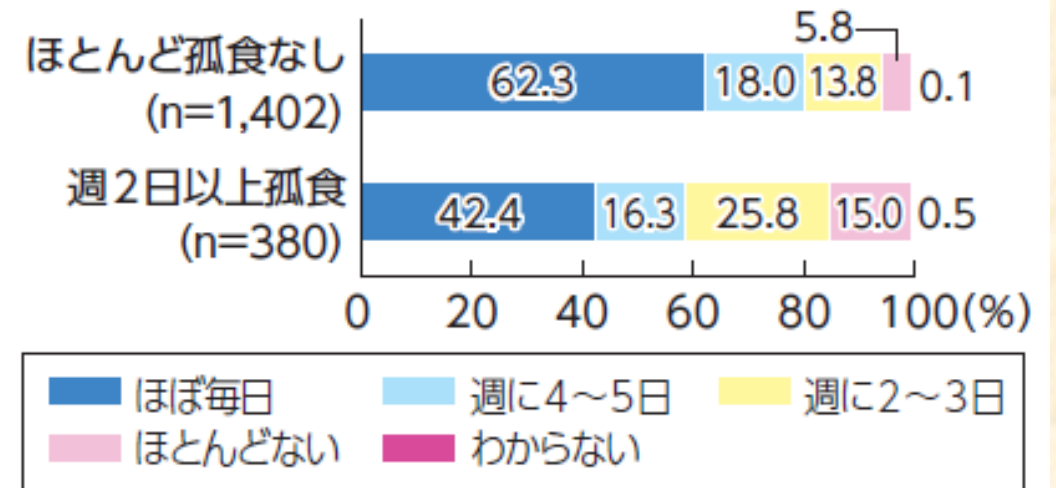
新しいお友達
できたよ。

この煮物、
おいしいなあ。



図表 1

孤食の状況別主食・主菜・副菜を
3つそろえて食べる頻度



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」
(平成29(2017)年11月実施)

家族みんなの食事は、おかずの品数が
多くなる傾向にあります。

公益社団法人山梨県栄養士会