

家族と一緒に食べる機会をつくろう

一緒に食べると良いことたくさん！

- ◆コミュニケーションが取れ、絆が深まる
- ◆食材や料理への関心が高まる
- ◆規則正しい食生活に繋がる
- ◆食事のマナーを身につけることができる
- ◆好きなものだけでなく、色々な食材を食べることで、**バランスのよい食事**になる
- ◆行事食や伝統料理など、**食文化の継承**に繋がる
- ◆**楽しく食べる**ことで、**よりおいしく感じる**ことができる

家族以外の友人、親戚、職場の人、地域の人などと一緒に食べることも良いことがあります。

家族そろって食卓を囲もう！

家族がそろう日を作ってみよう

家族と一緒に料理をしてみよう



食事のマナーや食文化を伝える場にしよう

食材や料理について話をしてみよう