

食育で食べる力を育もう

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になっても食育を通じて、「食べる力」を育むことは重要です。

区では、食育月間に日常生活の基盤である家庭において、家族一緒に楽しく食べる**共食推進運動「共食っていいね！～家族そろっていただきます～」**を重点的に実施しています。

きょうしよく

“共食”とは “みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べること”

共食は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲むなど、できることから食育を始めてみませんか。



“共食”の良いところ

家 族とのコミュニケーションが図れ、
楽しく食べることができる。

この煮物
おいしいよ



今日ね…

会話を通して子どもの様子を知ることができ、お互いに理解が深まる。

食 について学べる機会となる。



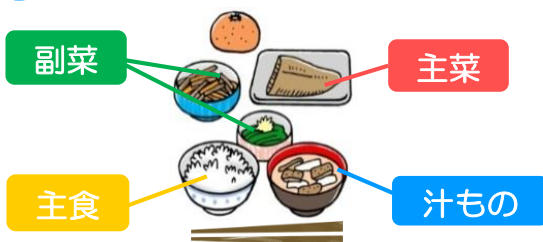
食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができる。

規 則正しい時間に食べることができる。



1日の生活リズムが整いやすくなり、健康的な生活習慣にもつながる。

栄 養バランスのよい食事ができる。



家族一緒に食べると品数が増えたり、バランスのよい食事にもつながる。