

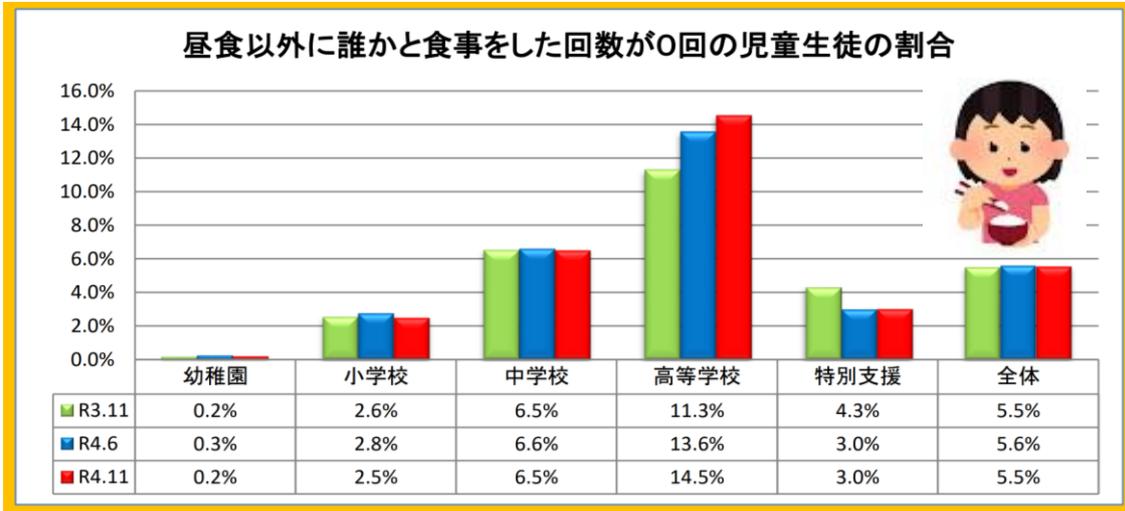


家族といっしょに食べよう!

共食で気づく子どもの変化
共食で育つ子どもの成長

「朝食について見直そう週間運動」6月19日（月）～調査が始まります。

家庭での活動時間のズレなどから、家の中にいても1人で食事を摂ること＝「孤食」になっていませんか？



〈引用：「令和4年度朝食を見直そう週間運動結果」福島県教育庁 健康教育課HP〉

＊ 朝食を見直そう週間運動の調査で、朝ごはんも
夕ごはんも1人で食べている子がいます。
また、年齢が上がるにつれて孤食の割合も増えています。



子どもにとっての「食卓」（共食）の役割

- 食卓の家族の何気ない会話からコミュニケーションがとれる。
- 大切な家族と食卓を囲むことによって、心がなごみやされ、安心できる。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、おはしの持ち方、よい姿勢など食事のマナーを学ぶ。

いただきます

ごちそうさま

テレビを消して

家事の手を
いったん止めて

ゆっくりと

食卓にいっしょに
すわって



家族と一緒に食卓を囲みましょう。