

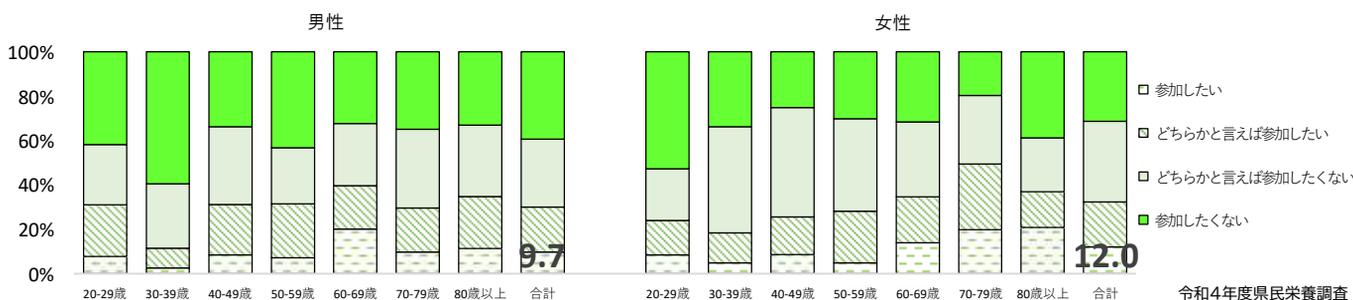
共食の機会を増やそう



みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。近年、ライフスタイルの多様化などによって、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減っています。

地域や所属するコミュニティー(職場を含む)で様々な人と食事をするのも「共食」のひとつになります。「共食」は、全ての世代にとって、心身ともに健康的な生活を送ることにつながります。

地域や職場における共食の参加意欲



「参加したい」と回答した者の割合は、男性9.7%、女性12.0%と低くなっています。



地域や所属するコミュニティー(職場を含む)を通じて
様々な人と共食する機会を作りましょう!



共食をするとこんないいこと

美味しく食べられる

家族や友人と一緒に食べると、一人で食べるより一段と美味しく感じられます。



食事のマナーが身につく

あいさつや姿勢、はしの持ち方を学ぶなどマナーが身に付きます。



協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりや協調性が育めます。



食文化が継承される

様々な世代と食事をするこことで、家庭の味を教えたり、行事食を伝えたりすることができます。



6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

期間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

食育月間イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいはかがでしょうか。

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課(保健センター) TEL: 0575-24-0111
 ※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
 (アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

関市で「クックパッド(料理レシピの投稿・検索サービス)」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！