

いただきます ごちそうさま

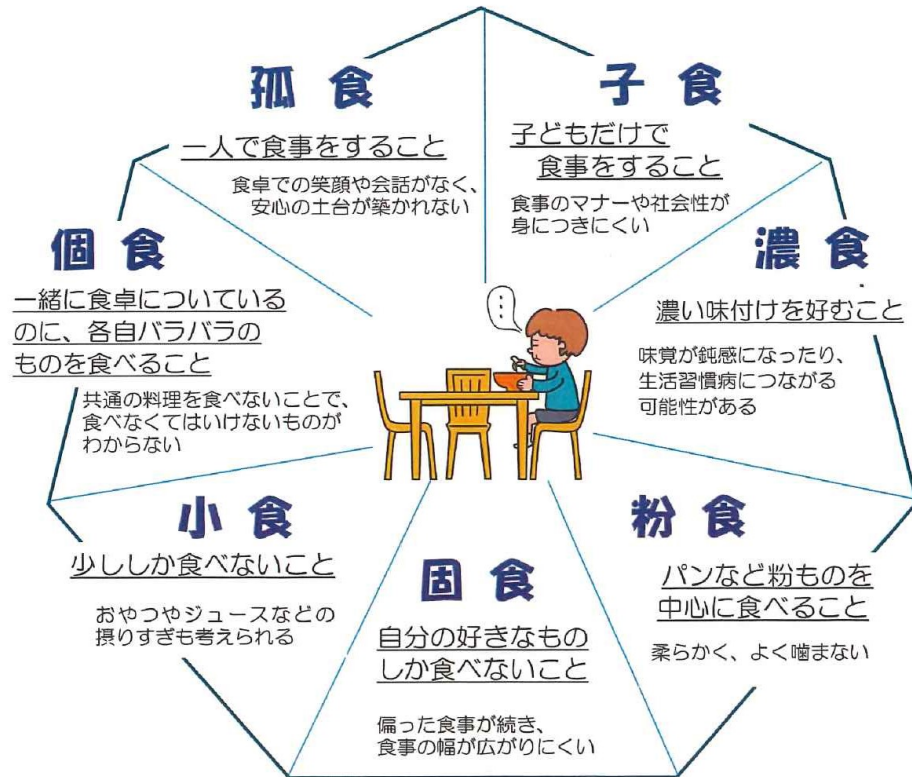
湯沢市雄勝郡保育協議会 栄養士部発行 令和5年8月



増えている 7つの「こしょく」

家族と一緒に食卓を囲み、心ふれあう団らんのある場をもつことは、心身の健康の保持・増進にとっても重要です。

しかし、近年は食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする「共食」の機会が減少し、「こしょく」が増えています。



一緒に食卓を囲むことは、子どもの社会生活の第一歩です！

食事を共にすることで、得ることがたくさんあります



・一緒に食べること

- ⇒ 食事のマナーを伝えることができる
- ⇒ 子どもの健康状態を確かめられる
- ⇒ いろいろな話をする事でコミュニケーションをはかることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

・みんなが同じものを食べること

- ⇒ 周りの様子を見ることで、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちにつながる
- ⇒ 自分の好きなものばかりに偏らない
- ⇒ 栄養バランスがよくなる



・子どもの頃からの共食の習慣

- ⇒ 大人になってからの食習慣の基本となる
(共食の習慣が続く、味付け、メニュー等)

できることからやってみましょう！



- ・テレビを消して食べましょう(スマホ見ません)
- ・家族の好みが違うかもしれませんが、一品(一皿)だけでも同じものを食べましょう
- ・1日1食は一緒に食べて、会話を楽しみましょう!
(「おいしい?」と一声かけるだけでも効果あり!)
- ・目につくところにジュースやお菓子などを置かないように
- ・イベントを大事にしましょう
(お盆・お誕生日・クリスマスなど
楽しい記憶の方が将来にわたって
長く心に残ります)

