

みんなで楽しく食べよう



共食とこしょく

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

「こしょく」という言葉を耳にした時、どのような「字」の「こしょく」を想像しますか？漢字によって、いろいろな意味の「こしょく」があります。

「こしょく」ばかりしていると、偏食や肥満・やせなどにつながる可能性があります。できるだけ避けるようにしましょう。

「孤食」・・・一人で食べる

「個食」・・・複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う

「固食」・・・同じものばかり食べる

「小食」・・・食欲があまりなく食べる量が少ない

「子食」・・・子どもだけで食べる

「粉食」・・・パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる

「濃食」・・・味の濃いものばかり食べる

家族や仲間と食卓を囲んで一緒に食事をとること（共食）は、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、いろいろな種類のものを食べることや、食欲が出ていつもよりしっかり食べることにつながり、心と体を元気にしてくれます。また、食事のマナーなどを身につけたり、食べ物や食文化を大事にする気持ちを育てたりする機会にもなります。

家族がそろいやすい時間帯は食卓を囲み、「どんな味がする？おいしいね。」

「今度はどんな料理を作ろうか？」など食事について考える機会にしてみましょう。



家族や仲間と一緒にできること、やってみたいことをチェックしてみよう！

- どんな食事にしようか考える
- 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）
- 感想を話したり、聞いたりする（次の食事のために、おいしかったかなど）

※感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用したりしましょう。