

毎月19日は食育の日



# ♪つばめ 食育だより♪



市木「さくら」

平成25年3月19日号 NO.10

平成の 大合併で 燕はひとつ  
～つばめっ子かるたより～

## 家族そろって楽しく食卓を囲もう！

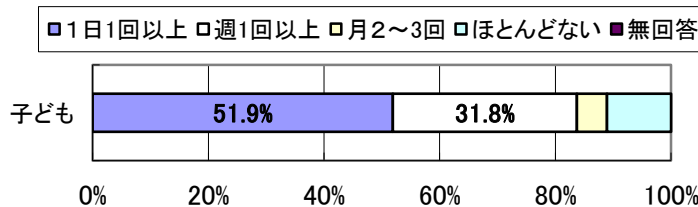
近年、ライフスタイルの多様化により、家族と食卓を囲む機会が減ってきています。一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は食べる楽しさを感じるとともに、食事のマナーや食文化、食習慣など様々な知識を学ぶ大切な場でもあります。楽しく会話しながら、心とからだにおいしい食事をしましょう。

### 「共食」のすすめ

子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭の食卓ですが、労働環境や子どもの部活、塾通い等により、1日1回以上家族みんなで食事をするのが難しくなっています。

みんなで揃って楽しく食卓を囲む「共食」は食育のためのとても大切な時間と場です。

家族みんなで食事をしていますか？



燕市食生活推進アンケート結果より

食事の楽しさ  
を実感

共食の  
よいところ

栄養のバランス  
がとやすい

食を通してコミュニケーションを図ることは、  
人と人の輪を広げ、心をはぐくむ大事な食育です。

食の知識が自然  
と身につく

お互いの理解が  
深まる



みんなで  
気を付けたい  
“コ食”

#### 孤食

ひとり（孤独）で食  
べる



#### 小食

食べる量が少ない



#### 個食

個人ごとが別々の  
メニューを食べる



#### 固食

固定したもの、自分  
の好きなものしか  
食べない



#### 粉食

パンや麺など粉を  
使った主食を好ん  
で食べる

