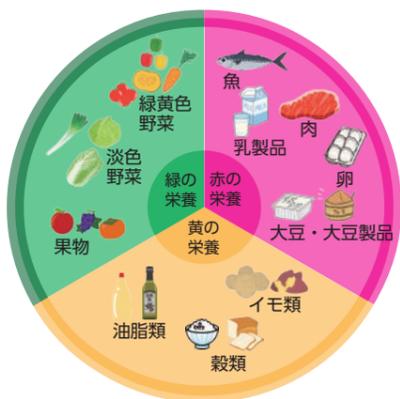
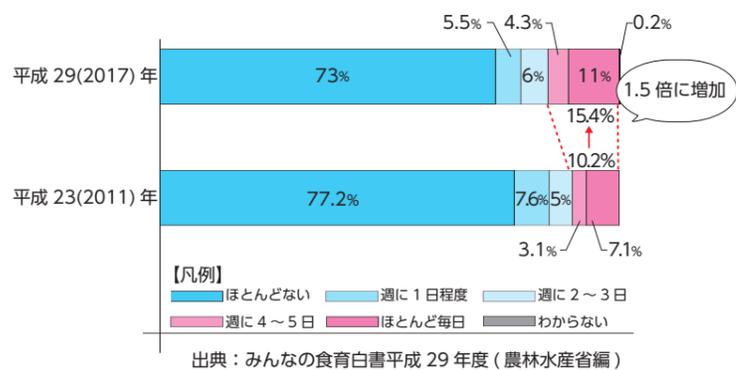




体に必要な栄養素



一日の全ての食事を一人で食べる頻度



おいしい食事をするための秘訣は

みんなで楽しく食べること ~今こそ考える共食の大切さ~

昔は多く見られた家族だんらの食事。近年では家族形態の変化等により、その機会は減少してきています。1人で食事をする「孤食」の子どもたちが増加している現状を受け止め、食への関心を高めるほかにもコミュニケーション能力を育むことのできる「共食」の大切さを探っていきます。

あなたの食生活は大丈夫？

1人で食事をしてしまうと私たちの体にはどんな影響があるのでしょうか。1人で食べる孤食の機会が多い子どもは、偏食になりやすく食欲も落ちるため、「体調不良になりやすい」「精神的な満足感が得られず、情緒不安定になりやすい」といった傾向があると言われています。

みんなの食育白書平成29年度（農林水産省編）には、孤食の回数が1週間の半分以上ある人が約15%いるとされており、平成23年の調査と比較すると1.5倍に増加しています。その背景には、核家族化が進み共働き夫婦が多いこと、子どもの習い事が忙しいなど、さまざまな原因があります。市では孤食の対策にいち早く取り組み、子どもたちの食の現状や孤食について周知し、共食の大切さを伝えていきます。孤食を減らすために何ができるのかを一緒に考えてみましょう。

楽しく食べ、楽しく学ぶ

「孤食」とは反対に家族や友人、職場の人や地域の人と一緒に食事をすることを「共食」と言います。みんなで楽しく囲む食事は、コミュニケーション能力を育んだり、健全な人間形成を育成する場でもあります。そこは「いただきます」から始ま

り「ごちそうさま」「今日のご飯おいしかったね」などの食事のあいさつや感謝の気持ちなど、日々の学びの場になっていきます。その他にも、栄養のバランスを考えて食べる習慣や、郷土料理や季節の料理といった食文化を、親や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。

そこでの学びは、食への興味やコミュニケーション能力の向上だけでなく、将来自立した食生活を送るために必要な力につながります。

子どもの将来のために

子どものころは、家庭や学校ですっきりと管理された食事をとることができます。しかし、社会に出てからは自分自身で食べるものを選ぶていかなければなりません。そのためにも、栄養のバランスを考えながら健康のことを意識することが大切です。

家庭で普段からできる取り組みとして、体を作るものになる「赤の栄養」「体のエネルギーになる「黄の栄養」、体の調子を整える「緑の栄養」の知識や分類などをクイズ形式で行ったり、旬の食べ物や地元で採れる野菜などを子どもと一緒に考えたりするのもいいかもしれません。子どもの自己管理能力を高め、生きる力を育めるよう、楽しく継続できるものを見つけてみましょう。