

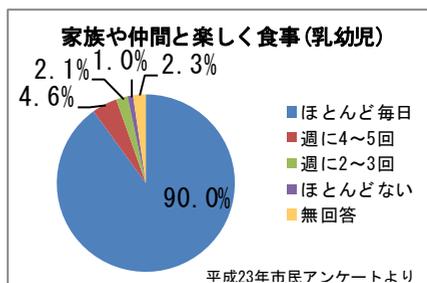
みんなでおいしく共食

共食とは、一人で食事づくりや食事をするのではなく、家族や仲間等と一緒に食卓を囲む機会をもつこと。それにより、食を通じたコミュニケーションを図り、精神的な豊かさ、社会性、思いやりのこころが育つと考えられています。

共に食べることによる効果

毎日の食事は、お腹を満たすだけでなく、健康な心身の成長や豊かな人格形成など欠かせません。食卓は家族だんらんのある場であるとともに、社会性を育てる大切な場です。

食事中はテレビを消して、こころ休まる空間を分かち合いましょう。



みんなで食べると会話が弾み、一段とおいしいね

家庭の味、行事食、「もったいない」の心などの日本の食文化を次世代へ伝えよう

苦手な食べものでも、好き嫌いをせず、バランスの良い食べ方ができるよ

姿勢やはしの持ち方、「いただきます」「ごちそうさま」のマナーが身につくよ

悩みに気づいたり、体調を気遣ったりして、絆が深まるね

他の人の好み、食べるスピードなど思いやる心、協調性や社会性を育てよう

気をつけたい5つの“こ”食

孤食：1人で食事をする

個食：それぞれが別々のものを食べる

小食：食事の量が少ない

固食：同じ(好きな)ものばかり食べる

粉食：パンや麺などの粉からつくられるものばかり食べる

「一緒に楽しみながら」「できることから」はじめてみましょう!!



食育で子どもたちの5つの力を育みましょう

食育とは、子どもたちが自分で自分の健康を守り、豊かですこやかな食生活を送る能力を幼児の頃から育てようというものです。

料理をする力

料理を作ることは、子どもの創造力、集中力、計画性を育みます。



食べ物の味がわかる力

食材そのものもっている味やおいしさがわかる、正しい味覚を育てましょう。

元気なからだがわかる力

自分のからだの最も元気な状態を感じて、からだをコントロールする能力を持つことが大切です。

食べ物の命を感じる力

野菜や肉、魚などの食材は、自然が育んだ「生命」。自然を大切にし、感謝するところを育てましょう。

編集後記

「食」をおいしく、楽しくするためには、食に関する知識と食を選択する力を育むことが大切です。このレシピ集では、豊岡市でとれる食材や郷土料理、学校給食のとりくみなども紹介しています。毎日の食生活を豊かで健康的にする手助けになれば幸いです。まずは、一日のスタートである朝ごはんをきっちり食べることから始めてみませんか？

ごちそうさま！



豊岡市健康増進課 TEL 24-1127