



「いっしょに楽しく」食べる

① 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

目指す姿

- 家族や仲間と一緒に料理や食事をする
ことで、食に対する満足感や楽しさを感じています。



② 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

目指す姿

- 家族や仲間と食卓を囲むことで、箸の持ち方や食器の並べ方など
食事の行儀作法や、コミュニケーションが身についています。

③ 「いっしょに楽しく」食べるための実践のポイント

- 家族と一緒に食べる
- 地域の人と一緒に食べる
- 食事づくりに参加する
- 料理教室や共食の場の提供
- 食を通して、箸の持ち方や食器の並べ方など食事の行儀作法を身につける
- 「共食」の普及・啓発(みんなで食べることの重要性)
- 毎月19日の「食育の日」の普及・啓発
- 友人や同僚と一緒に食べる
- 会話をしながら食事を楽しむ
- 地域のイベントや行事に参加する

重点プロジェクト「共食」

一緒に食べることだけではない「共食」

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。

共食には、家族や仲間と一緒にできる、以下のことも含まれます。

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



資料:「第3次食育推進基本計画」啓発リーフレット