

みんなで楽しく食べよう



近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活は多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても、家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか？

みんなで食べるとこんないいこと

共食をすることは、以下のことと関係しています。



自分が健康だと感じることに



健康な食生活



規則正しい食生活



規則正しい生活リズム

出典：農林水産省
「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」
全文はこちらから→

