

誰かと一緒に食べていますか？



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

共食と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」と言います。子供がいる家庭では、食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子供たちには、子供食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。また、感染症の感染予防対策として、会食時の会話の際はマスクをつけたり、オンラインも活用しましょう。



共食をするとこんないいこと

共食をすることは、

- ① 自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ② 健康な食生活と関係しています。
- ③ 規則正しい食生活と関係しています。
- ④ 生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

食育(マメ)知識

「“おとう飯”始めよう」キャンペーン

男性も積極的に家庭での食事に関わることで、家族と食事を通じたコミュニケーションがより深まることが期待されます。子育て世代の男性の家事・育児等の中でも、料理への参画促進を目的としています。



詳しくは

共食をするとどんないいことがあるの？【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>



朝ごはん、食べていますか？



朝、時間が無いから朝食を抜いて家を出ていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

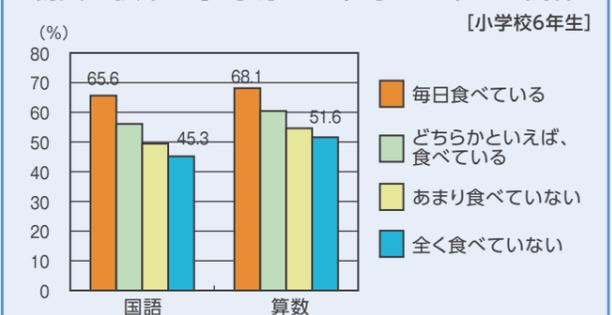
朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギーになるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。^{※1}

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。^{※2}

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 [小学校6年生]



出典：文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

※1 出典：農林水産省「子どもの食育」

※2 出典：農林水産省「食育ってどんないいことがあるの？」

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。前日の夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

—簡単なものから朝食作りに挑戦してみよう—

STEP ①



ヨーグルト・りんご

STEP ②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP ③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

食育(マメ)知識

「早寝早起き朝ごはん」運動

平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、子供の基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開しています。



詳しくは

朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>

