

家族そろってごはんを食べましょう



家族で楽しく食事

家族で楽しく食事をすることはとても大切です。
楽しい食事は、豊かな心を育てます。
また食習慣や食事のマナーなどを育む場となります。



早寝・早起き・朝ごはん

朝食は一日の活力源です。
家族で一緒にしっかり食べるためにも、早寝早起きをしましょう。



子どもと料理

子どもが食事づくりや食卓の準備をすることで、食への興味が高まります。



「個食」



家族が同じ食卓を囲んでいても、それぞれ好きなものを食べる

問題点

同じものを食べておいしさを共感しあったり、偏食のアドバイスなどをする機会が失われたりします。

「孤食」



ひとりきりで食べる

問題点

楽しい食事の時間が、寂しく味気ないだけでなく、偏った食生活が便秘や肥満の原因になることもあります。

「子食」



子どもだけで食べる

問題点

食習慣や食事のマナーなどが身につくにくくなります。

「固食」

いつも同じものばかり食べる



問題点

栄養バランスが偏り、肥満や生活習慣病の原因にもなります。

「こ食」の問題点について 知っていますか？

「粉食」

パンやめん類など粉から作られるものばかり食べる



問題点

パンやめん類は柔らかいものが多く、噛む力が弱くなったりします。

「濃食」

味の濃いものばかり食べる



問題点

塩分の過剰摂取にもなります。



「小食」

食べる量が少ない



問題点

栄養不足から疲れやすくなることもあります。