

# みんなで食べるとおもしろいね

## ～家族や仲間と共食を～

食を共にすることを「**共食**」<sup>きょうしょく</sup>といいます。  
一緒に食べるだけでなく、「おいしいね」「今日はこんなことがあったよ」など話し合うことも含まれます。



**一緒に食卓を囲むことは、子どもの社会生活の第一歩です！**

**食事を共にすることで、得ることがたくさんあります**



### ・ 一緒に食べること

- ⇒ 食事のマナーを伝えることができる
- ⇒ 子どもの健康状態を確かめられる
- ⇒ いろいろな話をする事でコミュニケーションをはかることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

### ・ みんなが同じものを食べること

- ⇒ 周りの様子を見ることで、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちにつながる
- ⇒ 自分の好きなものばかりに偏らない
- ⇒ 栄養バランスがよくなる

### ・ 子どもの頃からの共食の習慣

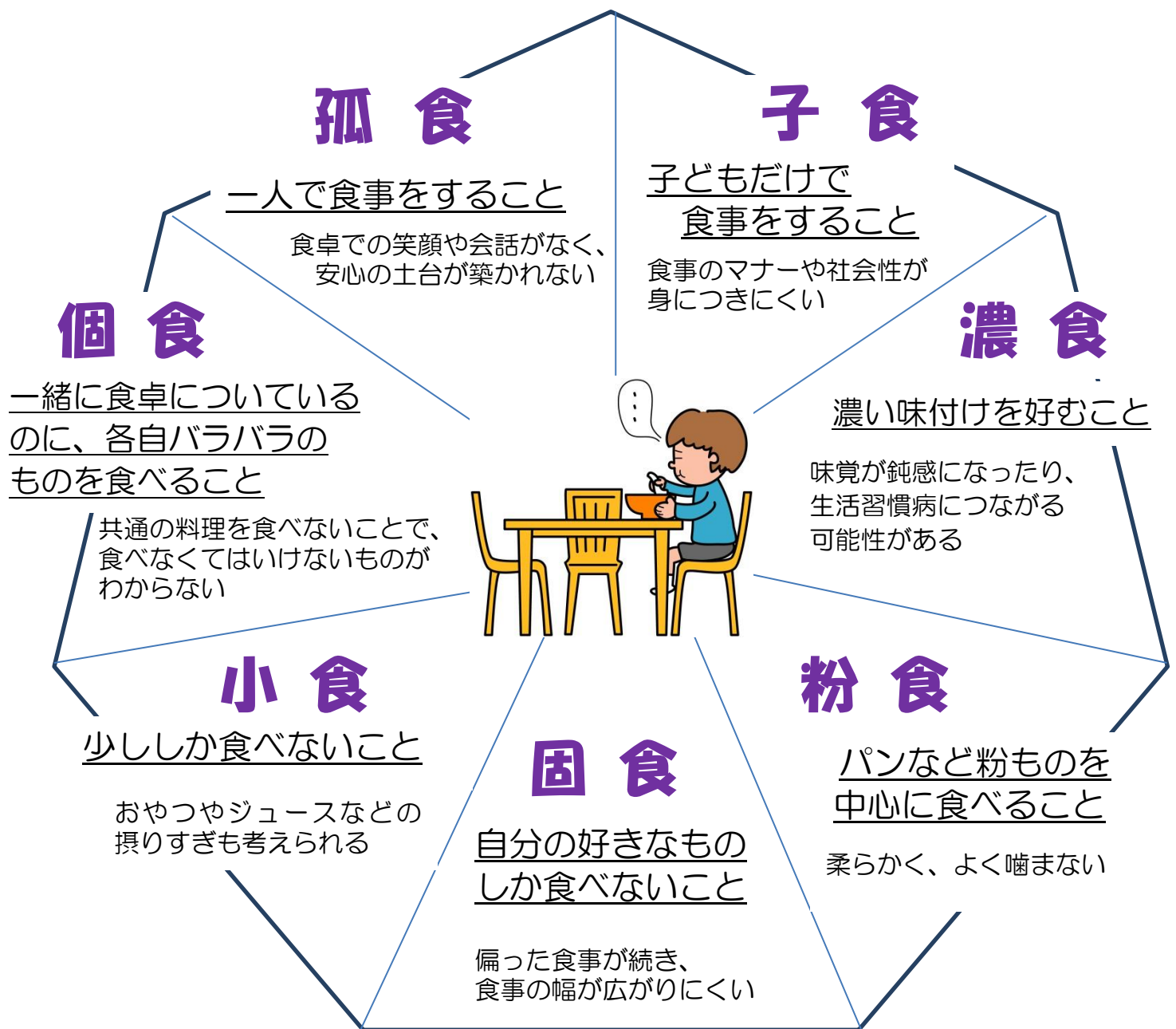
- ⇒ 大人になってからの食習慣の基本となる  
(共食の習慣が続く、味付け、メニュー等)



# 増えている 7つの「こしょく」

家族と一緒に食卓を囲み、心ふれあう団らんの場をもつことは、心身の健康の保持・増進にとっても重要です。

しかし、近年は食事に対する価値観の多様化などにより、家族や友人など誰かと食事を共にする「共食」の機会が減少し、「こしょく」が増えています。





# できることからやってみましょう！

- ・テレビを消して食べましょう(スマートフォンや新聞も見ません)
- ・みんなで同じものを食べましょう
- ・1日1食は一緒に食べて、会話を楽しみましょう！
- ・目のつく所にジュースやスナック菓子などを置かないように
- ・保育所のメニューなども参考にして、子どもと一緒に料理を作りましょう！

## 一緒に作ってみましょう

### 「高野豆腐と野菜の卵とじ」



#### 材 料 (大人1人+幼児1人分)

高野豆腐	1枚	油	小さじ1
平天	1枚	砂糖	大さじ1
鶏ミンチ	30g	しょうゆ	大さじ1
卵	1ヶ	だし汁	カップ3/4 (150ml)
人参	30g		
玉葱	1/4ヶ		
さやいんげん	3本		

#### 作り方

#### 子どもと一緒に作るヒント

- 1 高野豆腐はもどして厚めの短冊に切る。⇒ 高野豆腐をしぼってちぎる  
平天は高野豆腐と同じくらい大きさに切る。  
人参はいちょう切り、玉葱は短いくし形に切る。⇒ 人参は先にゆでて型抜きを  
さやいんげんはすじをとり、さっとゆでて 玉葱の皮むき  
適当な長さに切る。
- 2 なべに油を熱し、鶏ミンチ・人参・玉葱を  
入れて炒め、高野豆腐・平天・だし汁・  
砂糖・しょうゆを加えて煮含める。⇒ 一緒に味見を
- 3 最後にさやいんげんを加え、とき卵を ⇒ 卵を割ってほぐす  
入れて仕上げる。



※ 季節により、さやいんげんをえんどう豆に替え、子どもにさやをむいてもらってもいいですね。

# 食事のあいさつをしていますか？



「食事のあいさつ」は食に対する感謝や、相手を思いやる気持ちの表れで、一緒に食卓を囲み、『共食』を通して学ぶものです。



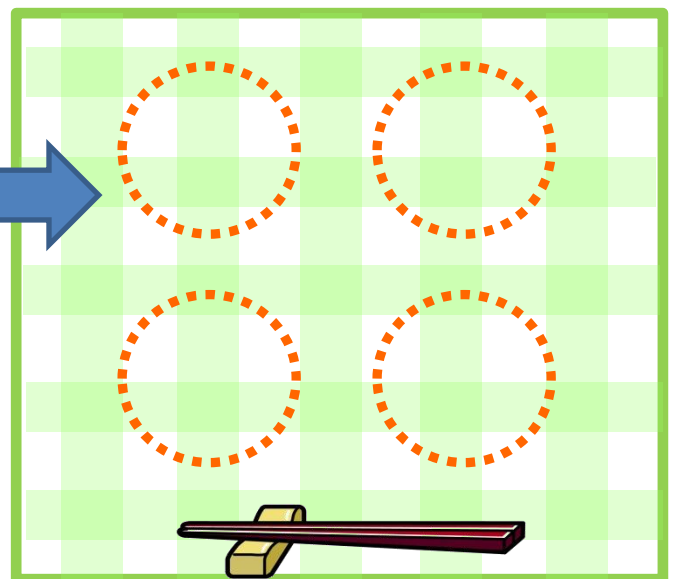
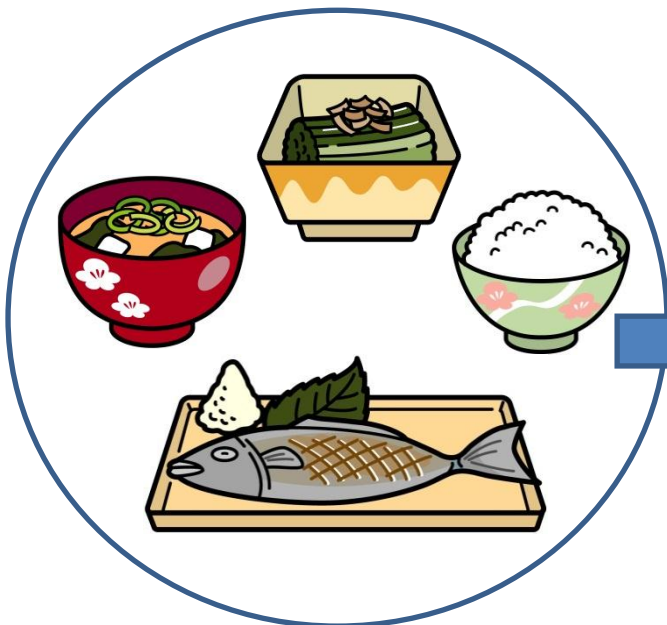
「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。



「馳走」は食事の用意で走り回ることをいいます。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

## クイズ！ どこにどれを置くといいでしょう？

右の図にあてはめてみましょう（答えは左下にあります）



こたえ