

「共食」という言葉をよく聞きます。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にする」と書いて共食（きょうしょく）と言います。

みんなでそろって楽しく食卓を囲む「共食」は、食事のためのもっと大切な時間と場です。子どもは安心して家族や友人に囲まれながら、ゆつくり食事を楽しみ、身も心も満足することで、安定した心身が作られていきます。

## 「食」から発信、地域の健康づくり

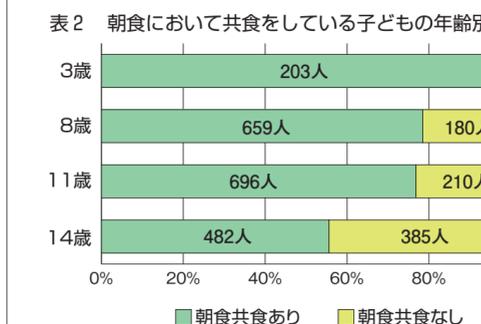
市四課栄養士会（障害福祉課・健康課・保育課・学務課）の栄養士が食を通して、市民の健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。

「共食」という言葉で大人が共感すること、子どもは満足感を持つことができます。

「おいしいね」と共感しながら食べると、大好きな大人と一緒に食べることで、子どもは安心感をもって食べることができます。



※1 副菜＝野菜・海藻・きのこを使った料理や果物など。



## 共食の良いところ

- 食事の楽しさを実感**  
家族や友人とのコミュニケーションは食事を楽しむものにしてくれます。
- 食の知識が自然と身に付く**  
箸の正しい持ち方や食事の作法・マナー、食文化、食材などを大人が子どもに伝えることで、よい習慣や正しい知識を身に付けることができます。
- お互いへの理解が深まる**  
食卓を囲んだ会話を通し、日々の子どもの成長やお互いの様子を知ることができるので、絆が深まり、安心感が生まれます。



全体的に食事をバランス良く食べていることが分かります（左表1参照）。

「共食」は、幼児期もそれ以降も、子どもの心を育む大切な時間と言えます。

現代のように、個人のライフスタイルや家庭の機軸が多様化する中で、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが、家族のそりいやすけ朝食または夕食のどちらからか

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感すること、子どもは満足感を持つことができます。



忙しい朝は簡単野菜メニューでみんながそろって食卓を囲んでみませんか。

「共食」という言葉をよく聞きます。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にする」と書いて共食（きょうしょく）と言います。

「共食」という言葉をよく聞きます。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にする」と書いて共食（きょうしょく）と言います。

「共食」という言葉をよく聞きます。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にする」と書いて共食（きょうしょく）と言います。



「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

放置自転車・バイクの撤去を強化します

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

都と市区町村では、10月22日（火）～31日（木）の10日間、都内全域で「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。



「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車、バイクの撤去を強化します。