

今始めたい「共食」

「共食」とは？…誰かと一緒に食事をする事。共食することは、健康的な食生活と関係があると注目されています。

【共食のススメ】


- ① 食事バランスが整いやすい
- ② ゆっくりよく噛んで食べることができる
- ③ 食事リズムが整いやすい
- ④ 心の健康状態が良くなる
- ⑤ 苦手な食べ物にもチャレンジできる




この機会に、家族みんなで食事をしましょう。

我が家の食事ルールを決めてみましょう

たとえば・・・

 食卓の準備、片付けは家族みんなでする

 家族みんなで同じものを食べる

 今日のできごとを話す

 曜日や時間を決める

