

# 共食はいいことがいっぱい！！

共食(きょうしょく)とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、地域の人など誰かと共に食事をする事です。

子育てや仕事で忙しい毎日ですが、お子さんと一緒に食卓を囲みませんか？  
みんなで顔を合わせると会話もはずみ、一人で食べるよりも美味しく感じられます。  
また、家族の食べる姿を見ることで食事マナーを身につけることができ、苦手な食材にチャレンジするきっかけをつくることもできます。

## できることから始めてみませんか？

### お休みの日にやってみよう！

- ① 5分間だけでも  
一緒に食卓で食べよう

食事中は会話を楽しみましょう。



- ② みんなで「いただきます」、「ごちそうさま」  
のあいさつをしよう

食べものへの感謝の気持ちをあらわしましょう。



### 節目の行事でやってみよう！

#### 食事でお祝いしよう



お正月、ひなまつり、こどもの日、七夕など日本にはそれぞれの行事にちなんだ食事があります。  
栄養価の高い旬の素材を食べ、家族の健康を願うという意味も込められています。



### 『食』のイベントに参加しよう！

お友達や、地域の人たちと食事をする場に  
足を運んでみよう

家族以外の人とのつながりを持つきっかけになります。

## こ食(こしょく)になっていませんか？

1. 孤食 一人で食べる事
2. 個食 家族それぞれが、自分の好きなものを食べる事
3. 固食 自分の好きな決まったものばかり食べる事
4. 小食 食欲がなく食べる量が少ない
5. 濃食 味の濃いものを好んで食べる事
6. 粉食 粉製品(パン、うどん)ばかり食べる事
7. 子食 子どもだけで食べる事

こ食が続くと・・・



好き嫌いや栄養バランスの偏りの原因になってしまいます。

## 3～4歳頃は

# おはしに興味を持ち始める時期です

周りの大人の方がお子さんのお手本になります。一緒に食卓を囲み、下記を参考に正しいおはしの持ち方を見せてあげましょう。

### はしを正しく持つための3つのポイント

### ポイント③

動かすのは上のはし

### ポイント①

はし先から約3分の2の部分を持つ



### ポイント②

はしは親指、人差し指、中指の  
三本で支えて軽く持つ

### おはし選びのポイント



おはしの長さの目安は『親指と人差し指の先を広げた1.5倍くらい』  
滑りにくい材質のものを選びましょう

NG!

こんなはしの使い方に  
気を付けましょう!



川越市マスコットキャラクター ときも

はしが×になって  
いませんか?



はしをにぎってもって  
いませんか?



わたしばし



しよっき うえ  
食器の上やふちに  
はしをのせること

さしばし



はしを食べ物に  
さして使うこと

問合わせ先：川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）  
（電話） 049-229-4125