

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。
正しい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

ポイント③

動かすのは上のはし

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

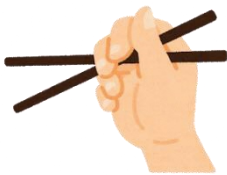
こんなはしの使い方に
気を付けましょう!



川越市マスコットキャラクター ときも

NG!

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



しよつき 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：川越市健康づくり支援課（総合保健センター内）
（電話） 049-229-4121
（FAX） 049-225-1291