みんなで食べるっていいね！　～共食のすすめ～

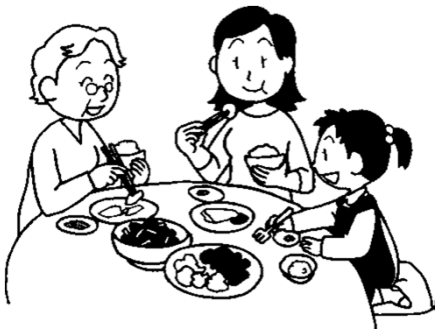
あまり聞きなれない言葉ですが，家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを“共食（きょうしょく）”と言います。

つまり，**食事をみんなで一緒に楽しむこと**が共食です！

子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭の食卓ですが，近年は家族が朝食や夕食をばらばらに食べる状況が見受けられます。

みんなでそろって楽しく食卓を囲む「 共食 」は食育のためのとても大切な時間と場です。

共食のよいところ



1

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
食事をおいしく楽しい
ものにしてくれます。

2

食の知識が
自然と身につく

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，
良い習慣や正しい知識を
身につけることが
できます。

3

お互いへの
理解が深まる

食卓を囲んだ会話をとおし，
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。

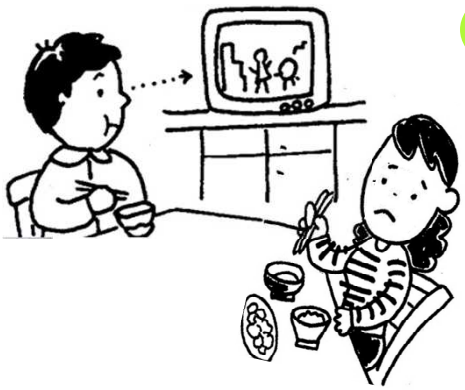
旭川市保健所 健康推進課　地域健康づくり担当　電話 ２３－７８１６

旭川市の食育ホームページはこちら

旭川市の食育　検索

会話のない食卓

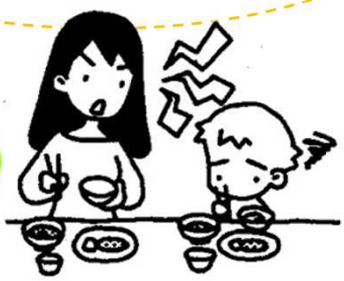
せっかく一緒に食卓を囲んでいても，
テレビを見ながら，携帯電話を打ちながら，
新聞や雑誌を見ながらなどの“ながら食べ”
ではお互いの様子も伺えず，
会話も弾みません。



こんな食卓
思い当たりませんか？

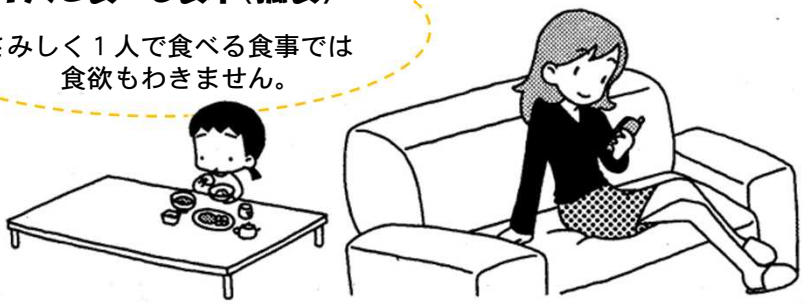
緊張した食卓

まだ苦手な食材を無理強いされたり
急いで！とせかされると子どもは
食事の時間が嫌になってしまいます。



1人で食べる食卓（孤食）

さみしく１人で食べる食事では
食欲もわきません。



みんなで一緒に楽しく食べるために

現代のように個人のライフスタイルや家庭の様態が多様化する中では共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが，家族がそろいやすい朝食や夕食をふれあいの時間にすることから始めてみませんか?

早寝早起きで良い生活リズムを

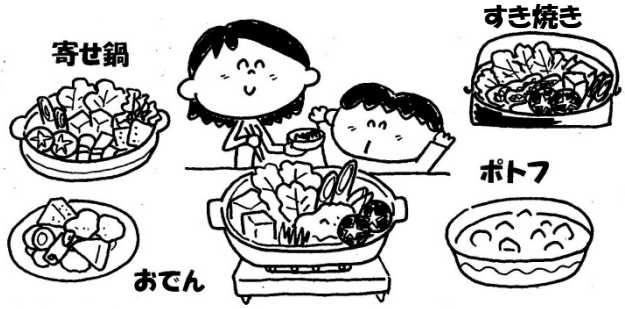
目覚めてすぐはおなかがすきません。早起きすると時間にゆとりをもって食事を楽しめます。

忙しい朝はお手軽メニューで

朝食には“ごはん+目玉焼き+具だくさんの味噌汁”など，手軽に作れるものを。また，常備菜を活用したり，前夜に下準備すると朝の負担が軽減されます。こぼしにくいメニュー，食べやすいものを選ぶのも良いですね。

みんなが揃ったら会話を楽しもう

今日の予定や出来事，食べている食材のことなど，家族の顔を見て会話を楽しみましょう。



共食おすすめメニュー

寄せ鍋やおでんなどの鍋料理やホットプレートを使った料理（お好み焼き，焼き肉など）は食卓を囲める，共食に向いた料理です。
みんなが揃った夕食にいかがですか?

食事のおいしさは素材や料理の腕だけではありません。会話や表情といった味覚以外のものが味を左右することも。みんなで食べる“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。

楽しく会話をしながら 心 と からだ においしい食事にしましょう♪