「こ食（しょく）」って知ってますか??

毎年6月は食育月間

問 みどりの推進課 ☎56-0620

私たち人間が生きていくために欠かせない「食事」。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々おくり、楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが大切です。
しかし、社会環境やライフスタイルの変化とともにさまざまな「こ食」が問題化しています。

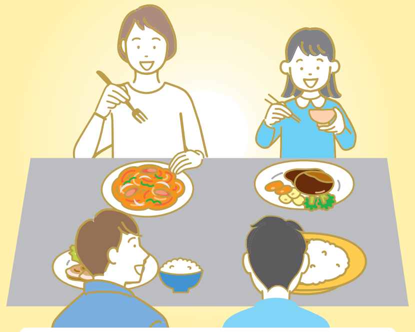
❶「孤食」

ひとりで食事をしている。

こんな影響が!?
食事中の会話やしつけができず、社会性が育ちにくくなる。

❷「個食」

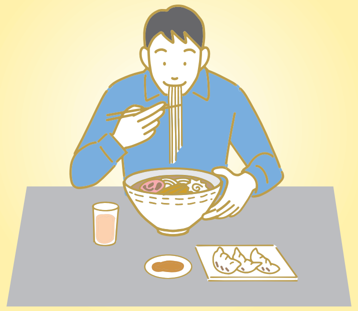
家族で食卓を囲んでいるが、それぞれの食事メニューが違う。



こんな影響が!?
協調性が育ちにくくなる。

❸「固食」

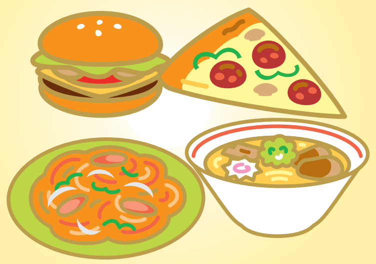
自分の好きなものばかり食べている。



こんな影響が!?
好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなる。

❹「粉食」

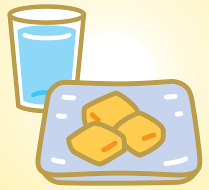
パン、麺など粉を使った主食を好んで食べている。



こんな影響が!?
やわらかいものが多く、噛む習慣がつきにくくなる。

❺「小食」

食事の量が少ない。



こんな影響が!?
必要な栄養素が足りず、無気力になったり、代謝が悪くなる。

❻「濃食」

濃い味付けのものを食べている。

こんな影響が!?
素材の繊細な味や香りなどを感じ取る味覚などが育ちにくくなる。

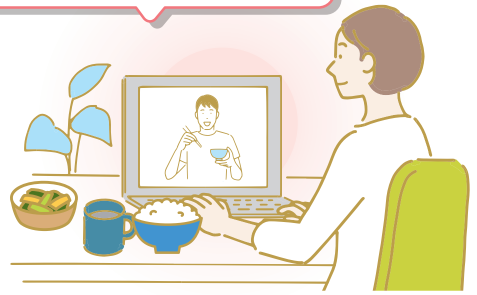
まずは

みんなで食べる「共食（きょうしょく）」からはじめてみませんか

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを指す「共食」。特に家庭では、食事のマナーや栄養のバランスを意識して食べる習慣、食べ物に感謝することや文化を大事にする心などを子どもに伝える良い機会となります。また、新しい生活様式として、会食時に会話をする際はマスクを着用したり、オンラインを活用するなどして感染症の感染予防対策も心がけましょう。

家庭で

オンラインで



食育イベント情報！ 農楽校の夏野菜マルシェもやるよ！

第3次長久手市食育推進計画に基づき、食育に関するイベントを開催します。プレゼントもあるよ！
詳細は市HPへ。

時 6月26日(日) 10:00～10:50、11:00～11:50
場 文化の家2階 食文化室
内 ラムネづくり体験、食育プチ講座
対 各回20人程度（事前申込優先／当日参加可）
申 6月1日(水)～みどりの推進課へ電話またはメールで申込。
他 協力：中北薬品株式会社