

食育 通信



令和7(2025)年11月
大阪市立清水丘小学校
おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

「共食」ってなに？

「共食」とは、誰かと一緒に食事をすることをいいます。“誰か”には、家族全員、家族の一部、友人、親戚などが含まれます。みなさんは、「共食」をすることができますか。多くの研究で、共食をすることは、私たちの生活に深く関係していることが報告されています。

親の家事や仕事等の都合だけではなく、子どもたちも塾や習い事等で忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思います。しかし、食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらします。

ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やせるよう工夫してみましょう。



すごいね！夕食の
サラダもいっぱい食べてね。

「共食」をすると、こんないいことがあります。

①自分が健康だと感じていることと関係しています

小学生を対象とした研究では、共食をする人のほうが、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。

②健康な食生活と関係しています

乳幼児～小学生を対象とした研究では、共食をする人のほうが、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。



③規則正しい食生活と関係しています

小学生～高齢者を対象とした研究では、共食をする人のほうが、朝食欠食が少ないことが報告されています。



④生活リズムと関係しています

小学生を対象とした研究では、共食をする人のほうが、睡眠時間が長いことが報告されています。

