

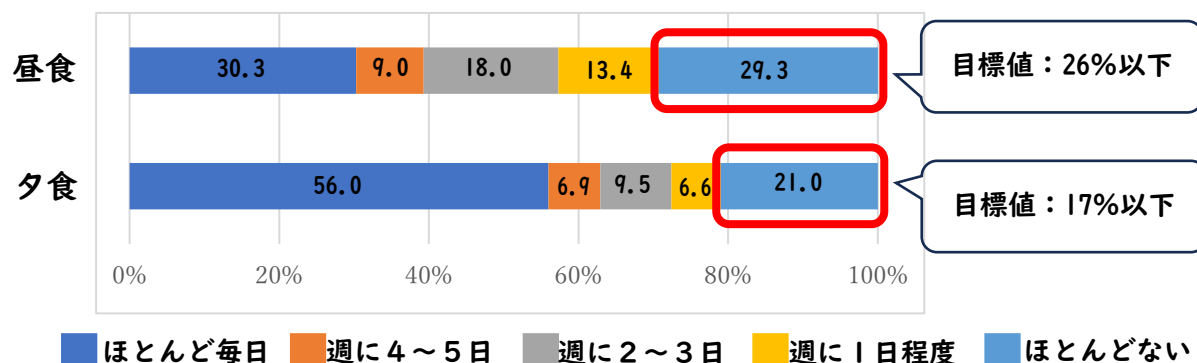
# 食育通信

令和7年12月号  
大阪市立南田辺小学校

## 「共食」していますか？

「共食」とは、家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をするを言います。共食をすることで、食の楽しさを実感でき、心の豊かさをもたらすことにつながります。さらに、望ましい食習慣の確立や適切な栄養素量の摂取にもつながります。

### ◎家族や友人等と一緒に食べる「共食」はどれくらいありますか



(「第4次大阪市食育推進計画」より)

大阪市で策定されている「第4次大阪市食育推進計画」の目標の一つに、共食の割合の増加がありますが、共食をする機会が「ほとんどない」と答える人の割合は目標値よりも高い結果が出ています。

一食でも共食する機会を増やせるようにくふうしてください。



共食を増やす  
ためにできること

- ・子どもだけで食事をするのがないようにする。
- ・家族がそろうときは、みんなで食べるようにする。
- ・家族でいっしょに料理をして食べる。

など

【ご家庭の生活スタイルに合わせて、できることから試してみてください！】

## なるべく避けたい！いろいろな「こ食」

### 孤食

1人で食べること



### 小食

ダイエットのために、必要以上に食事量を制限することや、1回の食事量が少ないこと



### 個食

一緒に食事をして  
も食べるものが  
それぞれ違うこと



### 固食

好きなものなど、同じものばかり  
食べること



### 子食

子どもだけで  
食べること



### 濃食

濃い味つけのもの  
ばかり食べること



### 粉食

パン・麺類などの  
粉から作られたもの  
ばかり食べること



「こ食」は、食の好み偏りがやすく、よい食事のマナーが身に付きにくいのです。なるべく避けたいものですね。

