

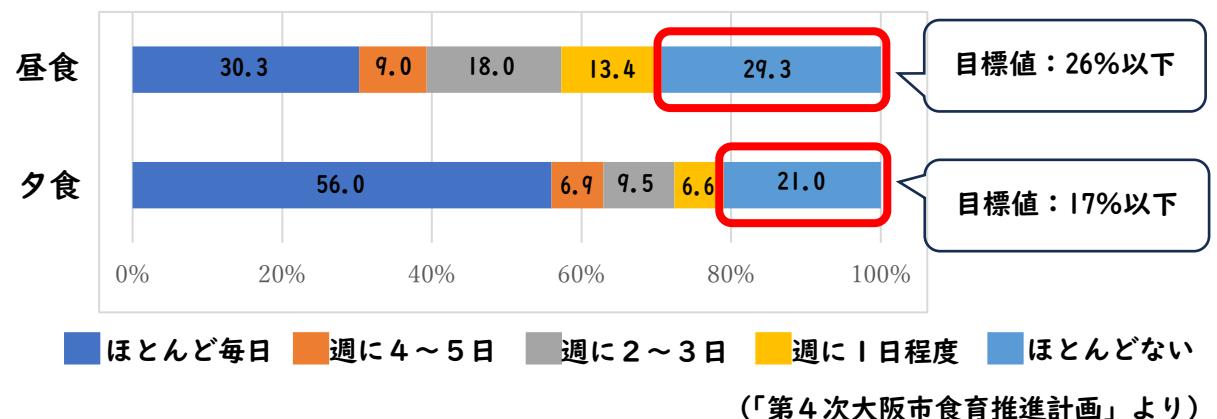
# 食育通信

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ことを言います。共食することで、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？



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す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ことができないようにする。
- ・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」

<b>孤食</b> 1人で食べること	<b>小食</b> 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とこと
<b>個食</b> 一緒に食事をしても食べるものがそれぞれ違うこと	<b>固食</b> 好きなものなど、同じものばかり食べること
<b>子食</b> 子どもだけ食べること	<b>濃食</b> 濃い味つけのものばかり食べること
<b>粉食</b> 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、食の好みが偏りやすく、よい食事のマナーが身につきにくいです。なるべく避けたいものですね。 