

# 共食で、楽しく食べる子どもを育てよう！

富士宮市は第3日曜日を「食卓の日」と定め、共食を推進しています

家族で食卓を囲み、いろいろな話をしませんか？  
“誰かと一緒にする食行動＝共食”です。

一緒に食べれば、心もほんわか、楽しいな♡  
「お手伝いありがとう」 感謝されると、うれしいな♡

こんな気持ちが、自分を大切にする心を育てます。

自分を大切に思える心は、  
ストレスに負けない強い心につながり  
生きる力になります。

共食は、体を健康にするだけでなく、  
心も豊かにします。



## 共食ってなあ～に？

たとえば

朝食

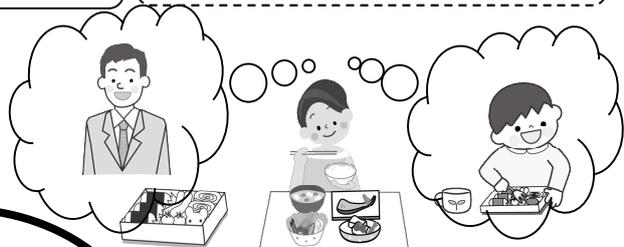
朝食は家族と一緒に食べましょう

一緒に食べると  
おいしいね！



昼食

仲間や友人と楽しく食べましょう



夕食

テレビはつけません  
携帯電話は食卓に  
持ち込みません



片付けの  
お手伝いをしよう！

家族で共食



お手伝い  
ありがとう！



休日



子どもと料理に挑戦してみましょう

88の手間



家族でピクニックや  
バーベキューを楽しみましょう

家族で食農体験 旬の食材を食べましょう

裏面に続く

# 一緒に作って、食べて、片付けよう！

料理する時間を、子どもとのコミュニケーションの場にして一緒に楽しみましょう

「やりたい！」と言った時がチャンス！できることから少しずつやってみよう！

## 2～3歳におすすめのお手伝い例

- ・ミニトマトのへたをとる
- ・レタスをちぎる、洗う
- ・すり鉢でごまをする
- ・おにぎりを作る、のりをまく
- ・ビニール袋に材料を入れてまぜる
- ・おはしをテーブルに並べる
- ・納豆や卵をかき混ぜる

その時のペースで  
できることを



自分でできた！という達成感を味わうことができます。  
五感を刺激する声かけが◎

## 4～6歳におすすめのお手伝い例

- ・お豆の筋とり
- ・お米をとぐ
- ・包丁を使って野菜を切る
- ・ホットケーキやお好み焼きを作る
- ・ご飯を茶碗によそう
- ・ご飯とおみそ汁を配膳（ご飯が左）
- ・おはしや食器をさげる・洗う・ふく



無理をせず  
親子そろって楽しくできる  
タイミングをみつけよう

ルールを決めて手伝ってもらいましょう。多少の失敗は次の成功へつながります！

## 共食のいいところ

- ・料理の品数が増えて、自然と栄養のバランスが整う
- ・食材に興味をもち、好き嫌いがなくなる
- ・食事のリズムが整う
- ・よくかんで味わって食べることができる
- ・食事のマナーやあいさつ習慣を身につけることができる
- ・お手伝いを通して人に役立つ経験ができる
- ・食べ物を大切にする心や感謝の気持ちを育てる
- ・食卓での心通ったやりとりが、相手を思いやる心を育てる
- ・家族とコミュニケーションを図ることができる



富士宮市の食育情報はこちらから →

