

共食のすすめ

家族そろって
楽しく食事!

共食とは?

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事をする事です。

食事のマナーが
身につく

食文化が
継承される

食に興味を持ち
楽しく食事ができる

コミュニケーション
力を育む

苦手なものが
食べられる



気をつけたい 6つの「こ食」

孤食

1人で
食事をする事

個食

家族の中で個々が
違ったものを
食べる事

固食

自分の好きなもの
ばかり食べる事

濃食

味の濃いものばかり
好んで食べる事

小食

食べる量が
少ない事

粉食

粉物の主食を
好んで食べる事

はままつ子どもふれあい週間

浜松市では、市民一人ひとりが子どもや子育てについて関心と理解を深めることを目的に、毎月第3日曜日から始まる1週間は「はままつ子どもふれあい週間」と定めています。この機会に、家族そろって、楽しく食事をしましょう。

