みんなで楽しく“共食(きょうしょく)”

共食(きょうしょく)とは、生活や社会活動を共有している家族や仲間などと食を共にすることです。「一緒に食べる」ことだけではなく、「メニューを考える」、「食材を買いにいく」、「料理を作る」、「片付けをする」、「食事について話をする」ことなども含まれます。

共食は、人間関係や社会活動ともつながっています。それは、多くの動物の中でヒトだけの特徴であり、世界のすべての人々に共通している行動です。

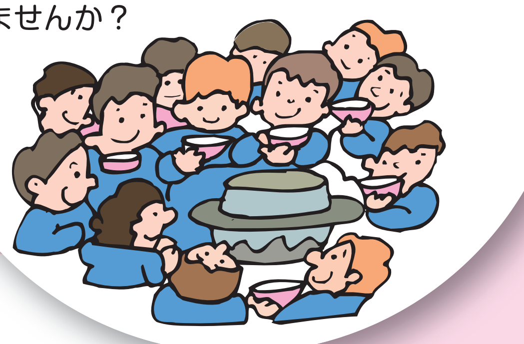
家族や仲間と一緒(いっしょ)にできること、やってみたいことにチェックしてみましょう。

- □ どんな食事にしようか考える
- □ 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- □ 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- □ 配膳(はいぜん)、食卓の準備、声かけをする
- □ 食べる
- □ 後片付けをする（食器を片付ける、洗う、廃棄(はいき)、保存）
- □ 感想を話したり、聞いたりする（次の食事のために、おいしかったかなど）

内閣府「食育ガイド」(2015)より

『同じ釜の飯を食った仲』ということばをご存知ですか？

食を共にすることは、人間関係を深め、連帯感を高める特別な力をもつものと考えられます。みなさんもそのような経験はありませんか？



共食にはこんな効果が！

- コミュニケーション力をはぐくむ
- 食習慣を身につける
- 食事のマナーを身につける
- 連帯感を高める
- 偏食を防止する
- 食文化を伝達する
- 食欲を増進させる
- 食の知識や興味を増やす

作ろう、広げよう、楽しい食のシーン

国が掲げる第３次食育推進基本計画では「朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数増加」を目標としています。2020年までの目標値は**朝食+夕食を週11回以上**です。

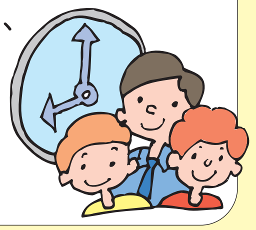
あなたのまわりの子どもたちの「共食」状況はどうでしょうか？共食を以下の点で考えてみましょう。

食事の相手

家族だけでなく友人、仕事や地域の仲間など、楽しく食卓を囲めるチャンスを作りましょう。

食事の時間

同じ時間帯、同じ場所で“一緒に食べる”のが原則です。食事の始まりの時間に違いがあっても、一緒に楽しむ心をもちましょう。



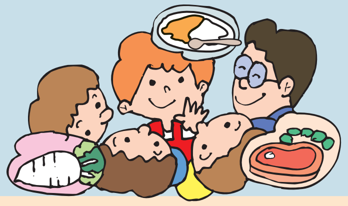
食事の場所

物理的には一緒に食べられなくても、電話やメールで食事の内容などを伝え合うことも共食です。そのようなつながりを大切にしましょう。

最近、家族で食卓を囲んでいても、一緒に食べている感じがしないことが増えてきています。スマートフォン、携帯電話の画面を見ながらなど“ながら食べ”していませんか？できれば食卓にスマートフォンなどを持ち込まないことからはじめませんか？まずは、まわりの人たちと「食べる」喜びや幸せを共有しましょう。

何よりも「やってみる！」ことが大切です。

子どもの頃の思い出・・共食が難しいご家庭でもこんな工夫で楽しい食体験を！



毎週末に家族みんなで一週間分の献立を考えます。食べたいものを言い合って、それを母親が調整して完成。そして、みんなでお買い物に行きます。晩ごはんが何かでその日のテンションが決まっていました。