



それは、
やはり…

「食」に関して、家庭で大切にしたいこと

楽しい食卓であること

(大切なコミュニケーションの場)

たまには、テレビを消してみませんか。

「共食」のススメ

“共食”とは、「一緒に食べる」ことだけではなく、「何をつくろうか?」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。季節に合わせた行事食もいいですよ。

進学や部活動への参加等にもとない
一緒に食事がとれなくなったら…?

週末(土日)の夜なら、比較的予定が
合わせやすいのでは。家族そろっての
食事を1食でも多くとりたいですね。



例えば、家族で鍋料理なんてどうで
すか? 準備は比較的簡単で、みんなで
同じものを食べるって楽しいですよ!

こんなこともオススメです!

一緒に食事の準備をする



子どもと一緒に、
煮物などの和食に
もチャレンジ!



野菜(食材)と一緒に

育ててみる



自分で育てると、その野菜に興
味を持ち、苦手だったものが食べ
られるようになったという体験談
があります。このほか、芋掘りな
どもにも挑戦したいですね。



休みの日には、外でお弁当!



気持ちのいいお天気の日など、家族そろって公園な
どに出かけ、外でお弁当などいかがですか。自然を感じ、
家族でおしゃべりをしながら食べる食事は、いつもと
違うおいしさを感じます。家族の良い
思い出にもなりますよ。



親子で一緒に!

- ・よく噛んで食べる
- ・食べ残さない

宇都宮市では、「もったいない残しま
10(てん)！」運動に取り組んでいま
す。環境の視点からも、食材を使い
切り、料理を残さないようにしたい
ですね。