

6.共食

食でつながる人々の環^わ



共食って何？

「共食」とは家族・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。

世帯構造や社会環境の変化、生活スタイルの多様化に伴い、「孤食（一人で食事をする）」や「個食（それぞれ別のものを食べる）」が課題となっています。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等配慮しつつ、「共食」についてもぜひ考えてみてください。

共食するとこんな良いこと！

- コミュニケーションを図ることができる！
- 食事のマナーについて知ることができる！
- 料理の関心が高くなる！
- さまざまな栄養を摂りやすくなる！
- 楽しく、おいしく食べることができる！

