

毎月19日は 「家族でいただきますの日」

「家族でいただきますの日」とは!?



富岡市では、平成20年12月に「富岡市食育推進計画」を策定しましたが、群馬県では平成18年5月に「群馬県食育推進計画（愛称：ぐんま食育こころプラン）」を策定し、食育を推進しています。

県は計画の中で、食育推進事業として「家族でいただきますの日」を提唱しています。

家族と一緒に語らいながら食卓を囲んだり、一緒に料理を作るなど、知識とともに豊かな心を育み、育てる場として、「家庭の食卓」の役割は大切です。その家庭における食卓が果たしてきた食育機能が失われつつある現在、「家庭の食卓」の大切さを改めて考えていただく日として設定したものです。

家族で食卓を囲みながら、「食」について考えてみて下さい。

<家族そろって食べる、食事のメリット>

- 🌻 会話がはずみ、楽しく食事ができる
- 🌻 （会話をすることで）早食いを防ぐ 「肥満予防」
- 🌻 料理がおいしい
- 🌻 食事のあいさつやマナーを子供に教えることができる
- 🌻 苦手なものにも挑戦 好き嫌いが減る



🌻 食卓は大事なコミュニケーションの場 🌻

食事を1人で食べる「孤（個）食」の子供が増えています。食事は、家族や友達と一緒に食べてこそ「おいしい」と感じるものです。

食卓は、「食べることの楽しさ」「おいしいものを一緒に食べる喜び」を教える、また、大事なコミュニケーションの場として大切です。