

## 5種類の「こ食」

核家族化、共稼ぎの増加、受験や塾など、大人も子どももライフスタイルが変化し、時間に追われるようになりました。コンビニエンスストアでは、24時間いつでも好きな食べ物を好きなだけ買えるようになり、家庭の食事では5種類の「こ食」が問題となっています。

### ① 孤食

家族が違う時間に一人ひとりで食事をとること

### ② 子食

子どもだけで食事をとること

### ③ 固食

いつも決まったものしか食べないこと

### ④ 濃食

濃い味の食事をとること

### ⑤ 小食

食べる量が少ないこと

保育所や学校で「食」についての体験をしても、家庭で「こ食」ばかりでは意味がありません。

『家族で食卓を囲み、楽しく食事をする』ということが食育の基本となっています。毎食はできなくとも、週に1回でも2回でも、

# 家庭からはじめる 食育

「いただきます」「ごちそうさま」から  
はじめよう

皆さんは「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？

「いただきます」の語源には「私の命のために動植物の命をいただきます」という説があります。人は自然の恵みによつて生かされているという感謝の言葉です。

そして「ごちそうさま」は、「馳走様」と書き、食事を作るために、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回って用意してくださつてありがとうございました」という意味が込められています。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し、積み重ねることで、自然や食に感謝する心が育まれていくのではないのでしょうか。

家族で食卓を囲むこと、「いただきます」のあいさつをすることは決して難しいことではなく、昔は当たり前のことでした。しかし、今では「食育」として取り組むべきことになっています。

食の体験を通して子どもたちの心は豊かに成長していきます。その姿を間近に見ながら、私たち大人も食育の大切さに気づき、一緒に学んでいきましょう。