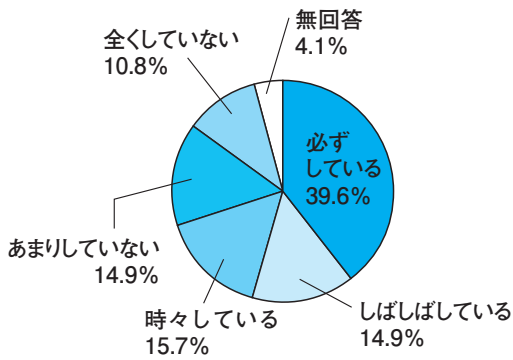
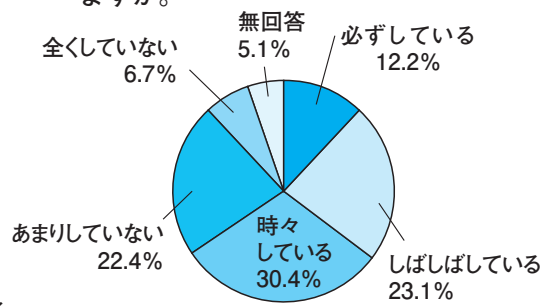




●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。



●家族や友人と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やすなど、食を通じたコミュニケーションを充実させていますか。



資料) 食育に関するアンケート調査 H19

家族で食卓を囲んだり、食事の準備・後片付けを一緒にしたりしましょう。「食」が家族のコミュニケーションの中心にあることで、家族の絆も深まります。

