

毎月19日は「ながと 食の日」

「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です

きょうしよく
共食

について見直してみましよう



近年、核家族化やライフスタイルの多様化などによって、
家族で食事をする機会が減っています

※「共食」・・・家族や友人、地域の人など、誰かと一緒に食事をする事

夕食を一人で食べることがありますか？



R5 山口県学校栄養士会食生活に関するアンケート調査より、長門市内の共食に関する状況

一緒に食べるといいこといっぱい

おいしく楽しく食べられる
家族や友人などと一緒に食べると、一人で食べるより一段とおいしく感じられます。会話がはずみ、楽しい食事ができます。

食事のマナーが身につく
食事時の姿勢やはしの持ち方を教えたり、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れても注意ができます。よい習慣の定着につながります。



絆が深まる
食事を通してコミュニケーションをとることで、家族や友人との絆がより深まります。また、健康状態や悩みを抱えていないかなど、相手の変化に気づきやすくなります。

苦手な食べ物が食べられる
好き嫌いなく食べるよう促すことができるので、苦手なものも食べられるようになります。いろいろ食べることで、栄養のバランスの偏りを防ぐことができます。

食文化が継承される
様々な世代と交流を持つことで、家庭の味や、四季を感じる行事食など、日本の気候風土に適した伝統的な食生活を継承することができます。

たのしく！おいしく！気持ちよく！ 正しい食事のマナー

1 食事への感謝

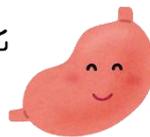


●「いただきます」
生き物の命をいただき、私たちは命をやしなっています。食べ物への感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

●「ごちそうさま」(ご馳走様)
「馳走」とは、「走りまわる」という意味で、料理ができるためには、たくさんの人がたずさわっています。

2 正しい姿勢

正しい姿勢は、消化や吸収を良くします。



背筋を伸ばし、深く腰をかける

足は、地面につける

ひじをつかない



茶わんは手に持って食べる

3 かむ力



よく噛むことは、良いことばかりです。

- 肥満予防
- 味覚の発達
- 言葉をハッキリ言える
- 脳の発達促進
- 歯並びが良くなる
- がん予防
- 消化吸収を良くする

4 できるかな！？正しいはしの持ち方

- はしの長さは、手のひらより長いものを選びましょう
- 上のはしだけ動かし、下は動かさないようにしましょう。



こんなはしの使い方は、していませんか？
今のうちから直しましょう！！



長門市では「食」の恵みを通じて、すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健やかな「身体」と豊かな「心」を育むとともに「食」の魅力あふれる地域づくりを目指しています。

長門市食育ネットワーク



「生涯『健幸』なまち」ながと
イメージキャラクター「さっちー」