

みんなで楽しく食べよう

給食は共食の時間

共食とは、家族や友だちなど、だれかと一緒に食事をすることをいいます。学校給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。

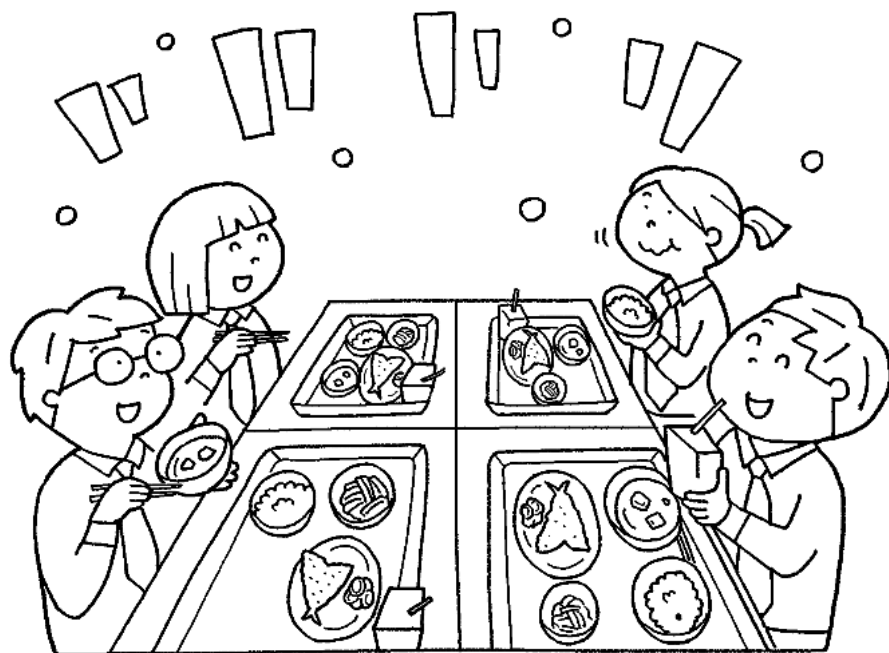
共食の良いところ

楽しく
会話ができる

食事のマナーを
身につけることが
できる

おたがいの
様子がわかる

元気かな？



こ食

ひとりで食べる「孤食」、濃い味つけのものばかり食べる「濃食」など、さまざまな「こ食」があります。

「こ食」は、食の好みがかたよりやすく、食事のマナーが身につけにくいです。



同じものばかり
食べる【固食】



ダイエットのために
食事量を減らす【小食】