

# 食育通信2月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

## 『一緒に食べるとおいしいね』

です。

普段、誰かと一緒に食事をしていますか？

誰かと一緒に食事をする＝共食（きょうしょく）には、いろいろないいことがあります。



おいしく楽しく  
食べることができ  
**心の栄養**になる

一緒に食べることの  
メリット

食の**知識**や**マナー**が  
身につく

**コミュニケーション**  
能力が養われる



偏食の防止になり  
**健康的**に食べられる

食に関する会話でも共食♪

共食には“一緒に食べる”以外に、“食に関する情報の共有”なども含まれます。コロナ禍で一緒に食事をする機会が減っている人も普段の何気ない会話を通して食への関心を深めてみませんか♪

きのう何食べた？



**とりわけ離乳食**の動画を配信中！

大人と一緒に食事をする経験は、子どもにとって楽しい時間であり、生涯にわたる食習慣の基礎を育みます。離乳食づくりも大人の食事からとりわけると、手間を省くことができ効率的！

動画でメニューを紹介しています。

詳しくは、[久留米市公式ホームページ](#)をご覧ください。



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。食育関連イベント情報は、[久留米市公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月3月号の特集は「久留米産農産物の動画を見よう！」です。お楽しみに。

