

“食”でつながろう!



できることから始めよう!

「共食と食育」

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることは子どもに食事のマナー、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、伝えるよい機会になっています。しかし、近年、家族がそろって食事をする「共食」が減り、食生活も多様化しています。

「共食」には一緒に料理を作ったり会話を楽しむことも含まれます。

共食をするとこんないいこと/

共食をすることは

- ①自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ②健康な食生活と関係しています。
- ③規則正しい食生活と関係しています。
- ④生活リズムと関係しています。

詳細はこちらをご覧ください。
農林水産省ホームページ→



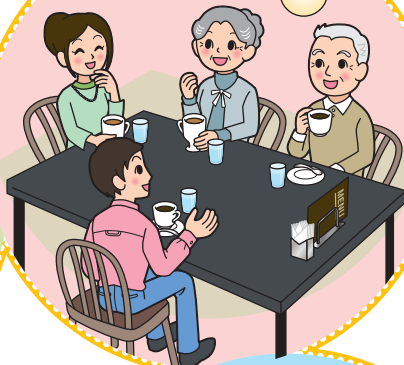
出典：農林水産省「共食をするとどんないいことがあるの?」

“食”を共にすることが「共食」です

料理をつくる



カフェで
おしゃべり会



オンラインで
遠くの友人とお茶会



食材の
買い物をする



地域の生産者と
つながる



ライフスタイルにあった
できることから
無理なく

“食”でつながろう♪

裏面もみてね



“食”でつながるために

名古屋市では次のような様々な取り組みを行っています。

地域食堂 子ども食堂 通いの場

色々な経験を通して、地域の場を作っています。
食やコミュニケーションを通じて好き嫌いや
孤食の改善をします。

食を通した多世代の交流やふれあいを大切に、
子どもが安心して食事ができる居場所づくりを
提供 (子ども青少年局・健康福祉局)



食文化の継承

季節の行事食や伝統食、愛知の伝統野菜などへの関心を高め、
食文化の継承を図ります。



保育園等において伝統食
(くさだんごなど) や季
節の行事食 (節分など)
の食事体験を実施

(子ども青少年局)



市内産愛知の伝統野菜の普及のため、
種子の配布やウェブサイト等による
情報提供を実施

(緑政土木局)

小学校給食において、食文化への関心と
理解を深めるため、「ふるさと献立」や
行事にちなんだ献立などを実施

(教育委員会)

野菜や果物の栽培・収穫

食べ物に親しみを感じ、
興味、関心を持つ心を育てます。

田んぼアートや市民農園により
「農」や自然とのふれあいを促進
(緑政土木局)

保育所等において、苗植え、
野菜や果物の収穫などを体験

(子ども青少年局)

幼稚園において、野菜や果物の栽培や
収穫した野菜の調理など体験活動を実施

(教育委員会)



“食”でつながろう



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、
イベント情報や暮らしに役立つコラムな
ど、食育に関する内容が盛りだくさん！
なごや食育ひろばに遊びに来てね。



健康増進課の
SNSでも食育の
情報等を発信し
ています！
Instagram ▶



www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp

名古屋市

食育
ピクトグラム

