

みんなで楽しく

きょうしよく

“共食”

共食(きょうしよく)とは、生活や社会活動を共有している家族や仲間などと食を共にすることです。「一緒に食べる」ことだけではなく、「メニューを考える」、「食材を買いに行く」、「料理を作る」、「片付けをする」、「食事について話をする」ことなども含まれます。

共食は、人間関係や社会活動ともつながっています。それは、多くの動物の中でヒトだけの特徴であり、世界のすべての人々に共通している行動です。

いっしょ
家族や仲間と一緒にできること、
やってみたいことにチェック
してみましょう。



- どのような食事にしようか考える
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理を作る
(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- はいぜん配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食べる
- 後片付けをする(食器を片付ける、
洗う、はいき廃棄、保存)
- 感想を話したり、聞いたりする
(次の食事のために、おいしかったかなど)

内閣府「食育ガイド」(2015)より

『同じ釜の飯を食った仲』 ということばをご存知ですか？

食を共にすることは、人間関係を深め、連帯感を高める特別な力をもつものと考えられます。みなさんもそのような経験はありますか？



コミュニケーション力
をはぐくむ

食習慣を
身につける

食事のマナーを
身につける

偏食を防止する

食文化を伝達する

食欲を増進させる

食の知識や興味を増やす

連帯感を高める

共食にはこんな効果が！

作ろう、広げよう、 楽しい食のシーン



国が掲げる第3次食育推進基本計画では「朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数増加」を目標としています。2020年までの目標値は**朝食+夕食を週11回以上**です。あなたのまわりの子どもたちの「共食」状況はどうでしょうか？共食を以下の点で考えてみましょう。

食事の 相手

家族だけでなく友人、仕事や地域の仲間など、楽しく食卓を囲めるチャンスを作りましょう。

今度、食事に
来ない？



食事の 時間

同じ時間帯、同じ場所で“一緒に食べる”のが原則です。食事の始まりの時間に違いがあっても、一緒に楽しむ心を持ちましょう。



食事の 場所

物理的には一緒に食べられなくても、電話やメールで食事の内容などを伝え合うことも共食です。そのようなつながりを大切にしましょう。



最近、家族で食卓を囲んでいても、一緒に食べている感じがしないことが増えてきています。スマートフォン、携帯電話の画面を見ながらなど“ながら食べ”していませんか？できれば食卓にスマートフォンなどを持ち込まないことから始めませんか？まずは、まわりの人たちと「食べる」喜びや幸せを共有しましょう。何よりも「やってみる！」ことが大切です。

離れて暮らす娘と
メールしてから
食事をしようかね。



クラブや塾で帰るのが
遅くなるんだけど、
週に1回は早起き
早帰りして家族と
一緒に食べるように
しているよ。



仕事は忙しいけれど、
土日ぐらいは一緒に
食卓を囲みたいね。

子どもの頃の思い出・・・共食が難しいご家庭でもこんな工夫で楽しい食体験を！



毎週末に家族みんなで一週間分の献立を考えます。食べたいものを言い合って、それを母親が調整して完成。そして、みなでお買い物に行きます。晩ごはんが何かでその日のテンションが決まっていました。

地域で支えよう 子どもたちの食べる

様々な家庭の事情や経済状態により、家族団らんとしての食事風景が失われつつあります。それによって、子どもたちの食も変化してきています。

しかし、いつの時代も食を通して子どもたちが幸せを感じ、健全で心豊かに成長することは大切なことです。子どもたちの食を地域みんなで見守り、支えませんか？

全国で「子ども食堂」の取組が進められているように、尼崎市においても子どもたちへの支援の輪が広がってきています。



子どもたちが、笑顔で食事を楽しめる機会をより多くもてるように、市民一人ひとりが子どもの「食べる」に関心をもつことが大切です。そして、子どもたちとの関わりを見つめ直しましょう。あなたの行動が子どもたちの幸せな未来につながります。

おいしいごはんは元気な1日のスタートを！

尼崎市保健所ホームページに、大学生が考えた「簡単！朝食レシピ」を紹介しています。ぜひ、お子様と一緒に作ってみてください。

<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate/syokuiku/037228.html>

参考資料

- 農林水産省 「食育基本法」
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/kihonho_27911.pdf#search='食育基本法'
- 第3次食育推進基本計画 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pdf/hyoshi.pdf>
- 内閣府 「平成24年度版食育白書」
<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2012/pdf-honbun.html>
- 尼崎市「第2次尼崎市食育推進計画」
http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/si_kangae/si_keikaku/16127/050keikaku.html
- 足立己幸 共食がなぜ注目されているか -40年間の共食・孤食研究と実践から 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 第6号特別号、2014年
- 外山典子 「発達としての共食 社会的な食のはじまり」新曜社 2008年
- 高田公理 他「共食 一食のコミュニケーション」Vesta 100 2015 AUTUMN, 2015年
- 根岸宏邦「人間力を高める 食育・卓育入門」MCメディカ出版 2014年

発行にあたって

この冊子は、市民のみならず人権について正しく理解していただくために作成しました。家庭や地域・職場などの話し合いや人権学習の資料として、ご活用願えれば幸いです。

著者紹介

北村 真理(きたむら まり)
武庫川女子大学 生活環境学部 食物栄養学科 准教授

相談窓口

みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)	0570-003-110
子どもの人権110番	0120-007-110
神戸地方法務局 尼崎支局(人権相談)	06-6482-7417
尼崎市立消費生活センター(消費生活相談)	06-6438-0999
尼崎市 市民相談担当(生活法律相談や人権相談)	06-6489-6400
尼崎市 人権課(人権相談) ama-jinkensoudan@city.amagasaki.hyogo.jp (メールで受付)	

発行

尼崎市教育委員会事務局 社会教育課 06-4950-0405

社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした自主学習グループによる定期的な人権学習を広げる活動を続けています。また、市内の自主学習グループから希望があれば、社会教育課に登録している人権教育指導者の派遣も行っています。