

# 2月の月間目標



〔生徒・保護者向け〕

## 家族でご飯を食べよう！

まだまだ寒い日が続いていますが、体調管理はできていますか？ 平成になった頃から「孤食」「個食」etc “こしょく”という言葉をよく聞くようになりました。特に、子どもが一人でご飯を食べる「孤食」は、核家族や共働き家庭の増加、また子ども自身も塾や習い事で忙しく、家族みんなのスケジュールがバラバラになっていることなどで増加したと言われていています。でも、未だ終わりの見えないコロナ禍の中、マスクなしでおしゃべりができるのは、家の中だけです。家族でご飯を食べることは、お腹を満たすためだけでなく、コミュニケーション（家族団らん）の場でもあります。それに、みんなで食べるとおいしいし、楽しいですよ！

たまに嫌なこともあるけれど、ちよくちよく嫌なこともあるけれど……

### 家族と一緒にご飯を食べるといことは

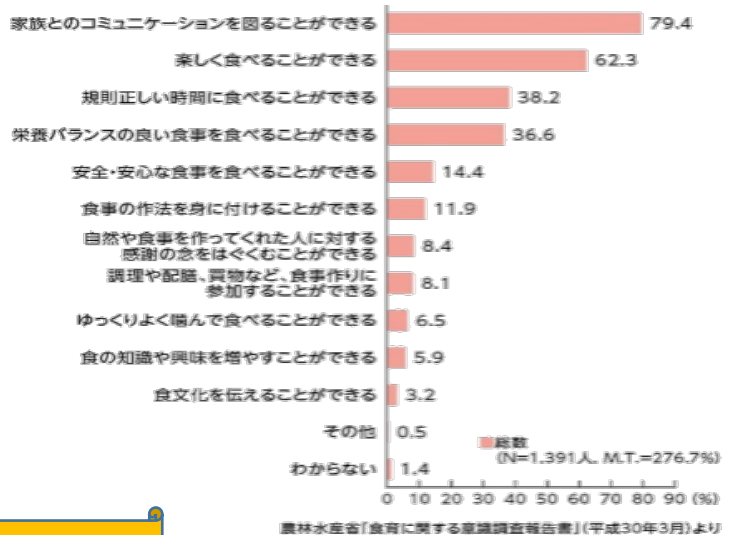
右のグラフにあるように、家族と一緒にご飯を食べることは、楽しいだけでなく、箸の正しい持ち方や食事のマナーを身につけたり、郷土料理や季節の料理といった食の文化を伝えたりすることにも繋がっています。

こんな素敵なことを、今まで気付かないうちに、大人から伝えられてました。是非、次世代に伝えたいですね。



### 家族と一緒に食べることの良い点

(3つまでの複数回答)



### みんなの朝ごはん！ presented by 教育研究所

時間のない朝は

<https://adobe.ly/2Kvp0ov>



忙しい朝には

<https://adobe.ly/2LZa7H6>



お休みの日は

<https://adobe.ly/38u03vq>



作りたくない朝は

<https://adobe.ly/3nMAX3m>



朝ごはんを食べないと、  
ちからがでない～～、集中できない～～

なんか食べようね

PVは30秒ほどだから見てね！

とさどさころに

さっうけいさ



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日(いきいきサテーン)」です



奈良県立教育研究所

令和3年2月発行



家庭教育Webページ