

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！

## みんなで「共食（きょうしょく）」

家族や友達、地域の人など、誰かと一緒に食事をする  
ことを「共食」といいます。

会話をしながら食事を楽しむなど、食を通じたコミュニ  
ケーションは、食の楽しさを実感でき、食や生活に関  
する基礎を身に付ける機会にもなります。

町では毎月19日の「食育の日」と第1日曜日の「ファ  
ミリーコミュニケーションの日」を「おうちでいただき  
ますの日」として共食をすすめています。

