

「共食（きょうしょく）」って知ってる？

やっほー！もぐもぐジョッピーだよ！
今日は「共食」についてのお話だよ！

「共食」って、家族や仲間と一緒に
食事をする事。

みんなで囲むごはんって、
やっぱり楽しいよね🍚



もぐもぐジョッピーの
食育気まぐれ日記

🍴共食のいいところ その1

- ✓ 朝ごはんを抜かない人が多い！
- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえて食べてる！
- ✓ 食事の時間がきちんと決まっている！
- ✓ 早寝・早起きの生活リズムができる！



共食のいいところ その2



小学生

朝から元気！
体の調子もばっちり ✨



中学生

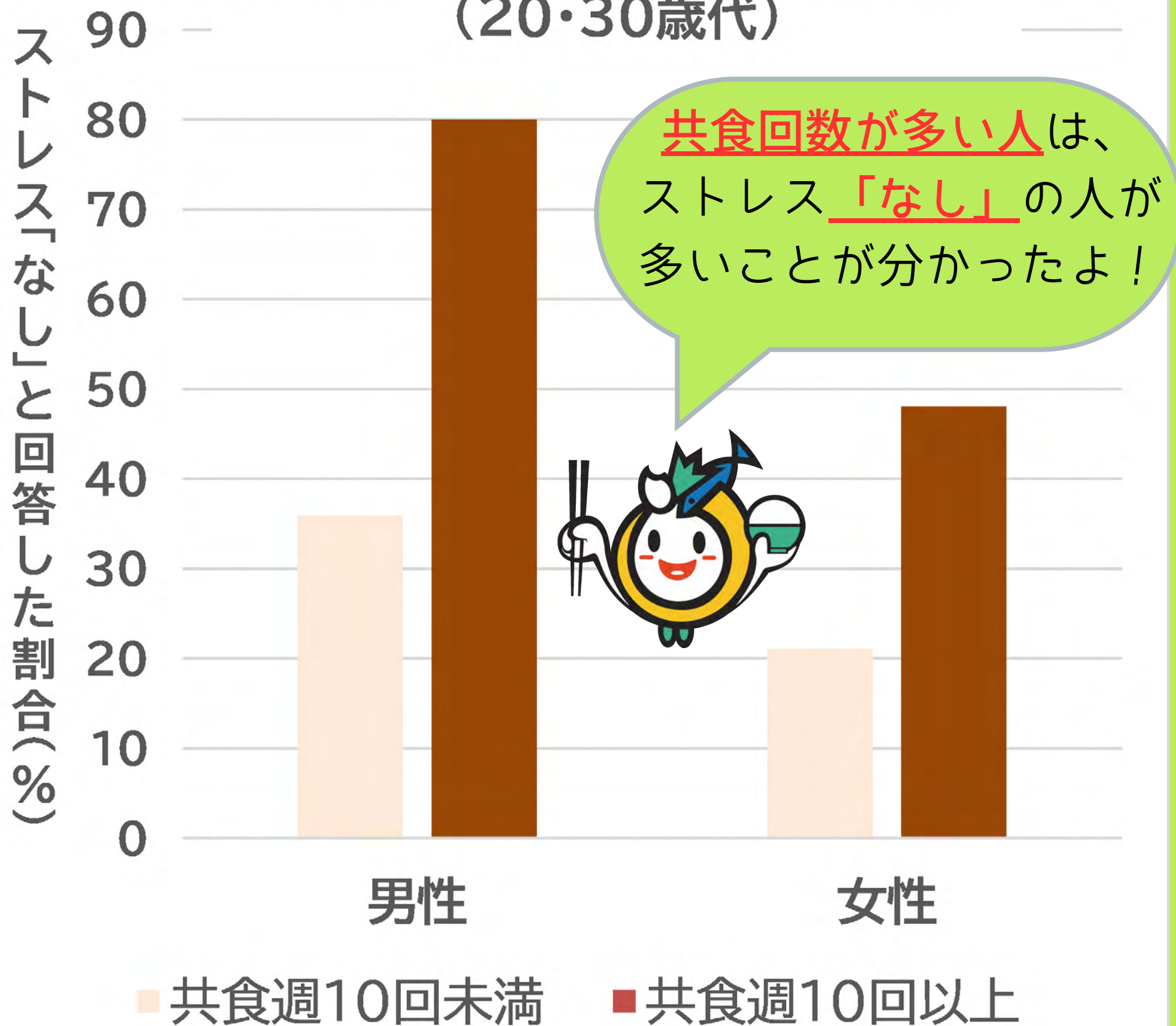
心の健康状態が良い！



大人

ストレスが少ない！

家族との共食回数とストレスの関連 (20・30歳代)





みんなで楽しく
米粉のお好み焼き
などはどうかな？

「上越市 クックパッド

米粉のお好み焼き」で検索！

