

食事のしかたを学びました。孤食する日々が続いたら、コ
その中で「こしょく」が増え ミュニケーション能力が落ち
ているということを知りまし ていくと思いませんか？ 一
た。一人で食事をする「孤食」 方、毎日親と共に食事をして
と、「一緒に食事をしていても いたら、さまざま話をして、
皆違う物を食べている「個食」 感情豊かな子になると思いま
の2種類あり、中でも孤食が せんか？

問題視されていることも知り ◇私は大体家族とご飯を食
ました。教科書には「家族や べています。そうした家族と
友人と共にする食事は大切な の団らん、話す時間がなかつ
コミュニケーションの場とな たら今のような私にはなつて
り、楽しく食事をするこは いのないだろうと思います。
体の健康だけでなく、心の健 でも、家族だけでもだめだと
康にも良い影響を与える」と 思います。友達や会ったこと
書かれていました。 のない人たちとの交わりもな
ければいけないと思います。

◇私は家族や友人と共にす そのための共食もあると思
る食事、共食は子どもの中に います。さまざま人と食事を
も良い影響があるのではない することで自分の心を豊かに
かと思いました。私は共食を することが大切だと思いま
することによって、子どもの します。
心が豊かになると思います。

食事を共にして
心に良い影響を

◇私は中学2年の家庭科で 想像してみてください。親が
忙しくいつも帰りが遅いため ちる)
(山梨英和中3年・高見沢み