



## 食を通じて豊かな心を育む

### 家族で楽しく食卓を囲んでいますか？

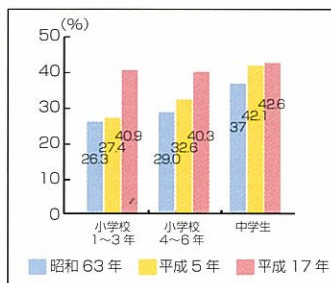
近年、家族そろって夕食を食べる機会が減少しています。また、朝食を子どもだけや一人で食べる孤食が増加しています。

#### ●家族そろって夕食をとる頻度

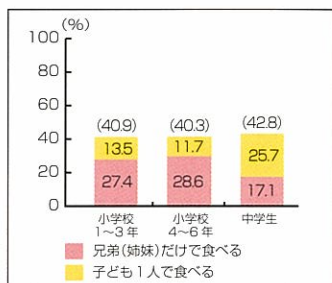


資料：厚生労働省「児童環境調査」(平成13年度以前)、「全国家庭児童調査」(平成16年度)

#### ●朝食を子どもだけで食べる比率の年次推移



#### ●朝食を子ども1人で食べる比率



### 食を通じたコミュニケーションの確保

家族や友人と会話をしながら楽しく食べるなどコミュニケーションをとりながらの食事は、心のいやし、心の安定をもたらします。

1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく食事をするように心がけましょう。



# 毎月19日

## 食育の日、おうちでごはんの日

愛知県は国が定めた「食育の日」にあわせて、毎月19日を「おうちでごはんの日」としました。

家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションの場として、食卓を囲んでの食事を大切にしたいものです。

休日だけではなく、平日でもできるだけ家族と一緒に楽しく食事をするように努めましょう。



毎月19日は「おうちでごはんの日」

## 子育て応援の日

### はぐみんデー

～子育て応援 はじめのいっぽ～

愛知県では、家族の時間を大切にし、県民一人ひとりが子育てを応援する日として、毎月19日を、「子育て応援の日 **はぐみんデー**」とし、県民運動を展開しています。

街で小さな子どもや、子ども連れの親子を見かけたら、優しい笑顔で親切な対応に心がけ、家庭では、親子の会話を楽しむなど、身近な小さな子育て応援の『はじめのいっぽ』を踏み出しましょう。

