

# ちびっことコラム

## 「共食」を心がけましょう

孤食（食事を1人で食べること）が多い子供たちは、肥満や過体重が多い傾向にあるようです。家族団らんでする食事は、1人ひとりの心のバランスを保つことにつながります。

できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにすること、これも大切な食育のひとつです。



(P.N. ミナフジコ)