一緒に食べるとおいしいね

生活様式が多様化し、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなってきています。今回、家族や友人たちと食を共にすること「共食」について改めて考え、自分の生活を見直し、一緒に食事をする機会を増やしてみませんか。

共食とは

「共食」とは、家族や友人たちと食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを言います。このコミュニケーションの中で、食事の楽しさを実感することをはじめ、食事のマナーを学んだり、みんなで一緒のものを食べることから偏食を防ぐことにつながるなど食育の原点とも言われています。

リラックスした雰囲気で“共食”を

地域活動栄養士
食育推進会議委員　馬瀬（ませ） 智寿（ちず）さん

育児相談などで、共食の大切さを意識するあまり、食事の時にお子さんへの注目が行き過ぎてしまい、食べづらい状況をつくってしまっているのではと感じることがあります。そういうときは、肩の力を抜いて、楽しい話などをしてリラックスした雰囲気がつくれるといいと思います。

仕事などで、食事を一緒に食べることが難しいようでしたら、おやつを一緒に食べたり、作ったりすることもお勧めです。一緒に食べている時に、会話が弾むことで食への関心にもつながりますし、お子さんとのコミュニケーションも広がります。

難しく考えずに、できる範囲で一緒に過ごし、一緒のものを食べる機会をつくっていただけたらと思います。

保育園で共食　内部保育園の保育士の声

コミュニケーションが広がり楽しい雰囲気

保育園で子どもたちと一緒に食べていると、さまざまな姿を見ることができます。

おかずを見て、「これ食べるとパワーつくよ」とか、「どうやってつくったんやろ」と会話したり、「家でも食べたことがある」と家の食事と比べる子どももいます。また、食事のにおいや味などを子どもたち同士で伝えあったり、残さず食べたお皿を見せ合ったりと、さまざまなコミュニケーションが繰り広げられ、食べることを通して友達との間に楽しい雰囲気がつくられています。

共食は食べている姿を見せることから

共食は、まずは、子どもの前で食べている姿を見せることから始まると思います。親や大好きな友達が食べている姿を見て、「お母さんや大好きな○○ちゃんが食べたものを自分も食べてみたい」と安心しておいしく食べることにつながります。

保育園では友達以外にも、保護者やおじいちゃん、おばあちゃん、地域の人と一緒に食べる機会もつくっています。子どもたちは、いろいろな人と一緒に食べることでたくさんの発見や楽しさを得ることができ、成長していくのだと感じています。

大人もみんなで一緒がおいしい

共食が大切なのは、子どもだけではありません。大人も一人の食事が長く続くと、食欲が落ちてしまったり、簡単なもので済ませるようになってしまうことがあります。また、仕事などで忙しい毎日を送っている人は、楽しい食事の時間を過ごすことが新たな意欲につながることもあります。

時には友人と一緒に食事をしたり、食のイベントに参加して、コミュニケーションを図ってみてはいかがですか。

●この記事についてのお問い合わせ・ご意見は　健康づくり課 ☎354-8291　FAX 353-6385

外来生物から本来の生態系や生活環境を守る

6月5日は環境の日、6月は環境月間です

意識して見ることから始めましょう

近年では国外から持ち込まれた外来生物が、本来の生態系や私たちの生活環境を脅かしています。私たちは生物多様性を理解し、それを守っていく第一歩として、普段の生活の中で、周りの生物を意識して見ることから始めましょう。
今回は市内で見掛ける外来生物のセアカゴケグモとオオキンケイギクについてお伝えします。これらは、生態系に重大な影響を及ぼすとして、外来生物法で「特定外来生物」に指定されています。本来の生態系や生活環境を守るため、ご注意とご協力をお願いします。

生物多様性を知る

地球上には動物や植物など、さまざまな生き物がいて、同じ種でも個体差があり、それらがさまざまな生態系の中で互いに関わり合いを持ちながら生きています。これを「生物多様性」といいます。
私たち人間も地球上に住む生き物の一つであり、さまざまな生き物から恩恵を受けながら生きています。
私たちが健康で豊かな暮らしを続けていくためには、こうした自然界のさまざまな命や関わり合いを持つ「生物多様性」を守っていくことが大切です。

市内でも発見!!

セアカゴケグモの毒に注意

セアカゴケグモは、おとなしく攻撃性がないので、素手で直接触れなければ、かまれることはありませんが、毒を持っていますので、絶対に素手で触らないようにしてください。除草作業時は軍手などを必ず着用してください。万が一かまれた場合は、患部を水で洗い、できるだけ早く病院で治療を受けることが必要です。

特徴

成熟した雌の体長は、約0.7～1cm。全体が光沢のある黒色で、腹部の背面に赤色の縦条がある
※上写真の個体は未成熟で、成熟すると白い斑紋（はんもん）は消える
※雄は、腹部の背面は灰白色で毒を持っていない

生息場所

排水溝の周り、マンホールの裏、ブロック塀や石の隙間、花壇など

駆除の方法

市販の殺虫剤などで駆除、または、踏みつぶす

初夏に道路沿いや空き地などで咲く

オオキンケイギクを育てないで

北米原産のオオキンケイギクは一度定着すると在来の野草を駆逐してしまうため、特定外来生物として指定され、栽培、運搬、販売などが禁止されています。家に持ち帰ったり、育てたりしないでください。

特徴

- 5～7月ごろに黄色の花を咲かせ、姿はコスモスに似ている
- 花びらの先にはギザギザがある

駆除の方法

花が咲く5～7月ごろに、根から抜き取り、2～3日、天日にさらすなどをして枯死させる。その後ビニール袋などに密閉して燃やすごみに出す

野鳥のヒナを拾わないで

4～7月ごろは野鳥の子育てシーズン。この時期、野鳥のヒナが地面に落ちていることがあります。市にも問い合わせがありますが、見つけてもそのままにして、すぐにその場を離れましょう。
巣立ちしたばかりのヒナはうまく飛べないので、地面に降りてしまうことがあります。しかし、近くに姿が見えなくても、親鳥はヒナのもとへ戻って世話をします。人がヒナのそばにいると、かえって親鳥はヒナに近寄れませんので、そのままにしておいてください。