

食育通信3月号

毎月19日は「**食育の日**」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『誰かと一緒に食べていますか？』

誰かと一緒に食べることを共食（きょうしょく）
といいます。
共食は心にも体にもメリットをもたらします。
誰かと一緒に共食をはじめませんか？



共食のメリット

コミュニケーションの
場として絆を深める



食事のマナーや
食べ物大切さなどを
学ぶ場に

健康的な食生活や
生活リズムにつながる



感謝を学ぶ第一歩



共食のメリットをご確認いただけます

動画（YouTube 久留米市公式チャンネル）



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページ
をご覧ください。

来月4月号の特集は「みんなで取り組む食品ロス削減」です。お楽しみに。



久留米市食育推進会議事務局（食育推進担当：久留米市農政部農業の魅力促進課内）