

健康フェアのテーマは「家族みんなで健康に！」

「家族みんなで食べよう！」をテーマに話し合いました



家族いっしょに食事をすると、「今日は元気がないな」とか「食欲がないな」とか、話はずむと「いきいきしているな」とか、**自然と健康状態がわかる**わよね。顔をあわせるって、大事なことだよな。



「これは羽村でとれた野菜だよ。旬なんだね」とか、「これはコレステロールを下げるんだよ」とか、**食事や食べ物のことを学べる**よね。食事のマナーも子どもたちに伝えたいし。

ほかにも、「楽しくおしゃべりすると食事が美味しい」「消化がよくなる」「1日の話題を話して、家族のコミュニケーションが図れる」などの意見がありました！

家族の生活リズムが違うから、なかなか難しいのも現実ですよな。

「お父さんは残業で帰りが遅いし……」
「大学生の息子はアルバイトに明け暮れてるし……」



でも・・・やっぱり家族一緒に食べることを大切にしたい！！

健康づくり推進員からの提案♪

「家族の日」を作ってみませんか？

まずは月1回、家族みんなで食事をとること



家族みんなの予定を合わせられそうな日を決めてみよう！



子どもの時間に合わせて食べるのもいいね。



こんなアイデア

家族の誰かが食べているときはそばにいて話を聞いてあげよう！

日にちを決めるのもいいし、「朝食」で顔を合わせるようにするのもいいね。



こんなアイデア

鍋やホットプレートを使う料理を取り入れて、家族で食卓を囲もう！