

知っていますか？さまざまな“こしょく”

“こしょく”という言葉には、さまざまな意味があります。

1人で食事をする“孤食”

それぞれが好きなものを食べる“個食”

子どもだけで食事をする“子食”

好きなものばかり食べている“固食”

味の濃いものを好んで食べる“濃食”

粉物（パンや麺など）ばかり食べる“粉食” などなど

私たちにとって、どの“こしょく”も問題があります。

孤食や子食によって、コミュニケーションの場やマナーを学ぶ場がなくなり、
固食や濃食、粉食によって、好きなものばかり食べていると、栄養のバランスも崩れて
しまいます。

“五月病”という言葉もありますが、

5月は、体調変化の起きやすい時期です。

食事は、元気の源。

この時期こそ、さまざまな“こしょく”に気をつけて、

食事の時間は、リフレッシュできる楽しい時間にしていきましょう。