

19

「共食」で心温まるひとときを



誰かと一緒に食事をするを「共食」と言います。共食は、規則正しい健康な食生活や日々の生活リズムにも深く関わっています。また会話を交えての食事は、重要なコミュニケーションの一つであり、豊かな人間性を育むことにもつながります。