

2年3組3班の活動報告です。矢嶋瑚子 高木真依 片桐知之 藤井大誠

◇ 研究テーマ「孤食」

みんなが健康に楽しく食事ができるような環境を作りたい

【関連するSDGs (アイコン)】



◇ 実践したこと (フィールドワークなどで調べて分かったこと)

- ・孤食によって朝食を食べない割合も増加する。また、高齢者の低栄養を招く。
- ・減塩料理を提供しているお店が少ない。
- ・学校給食では様々な工夫がされている。

◇ 提案

「孤食」

- ・手抜きの記事も入れる
- ・朝食だけでも家族そろって食べる
- ・スマホやテレビを見ずにコミュニケーションに集中する
- ・家族と一緒に作れる料理をする

「濃食」

- ・出汁を効かせることで薄味でもおいしく食べられる
- ・汁の場合は具沢山にする

◇ 活動を通じて考えたこと

- ・未婚率が上昇傾向にある今日、こ食はより重要視されるようになってしまった。
- ・今回の活動を通して現代社会が抱えるこ食問題について改めて考えさせられたとともに、自分自身でこの問題について、具体的に行動に移していきたいと思った。
- ・みんなで食事をする事の大切さや意義がすごくよく分かった。
- ・みんなで食事をする事は、いい影響があるとわかった。