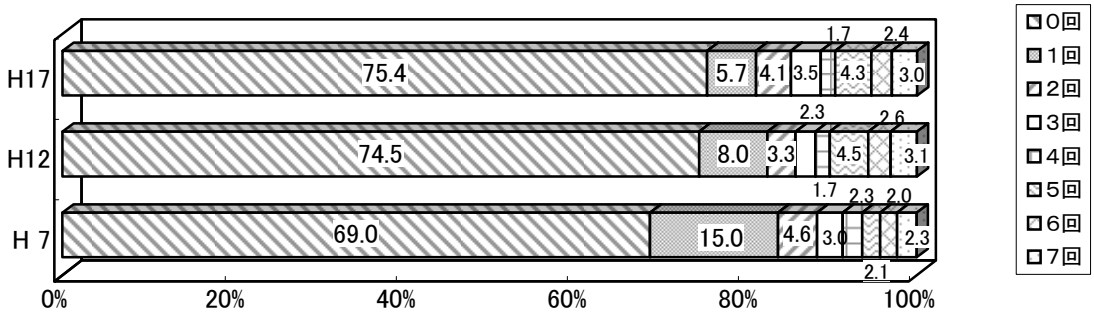
## （６）一人での食事（週に何回）

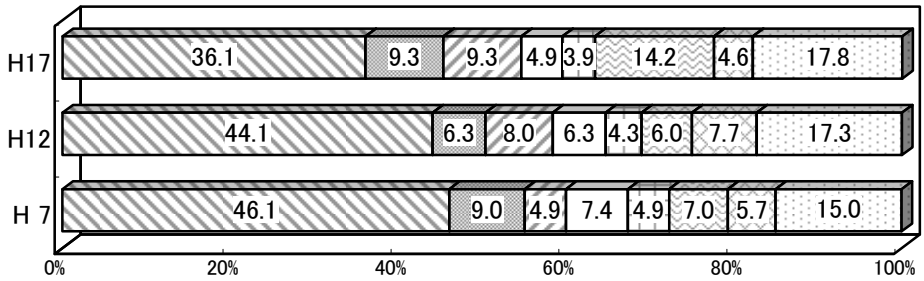
朝　食

**毎日一人では食べない小学生が全体の3/4、中学生は半数である。**

（小学校５年生）




（中学校２年生）




・小学生は、14.9%が週に３回以上一人で朝食を食べており、そのうち毎日一人で食事をしているのが3.0%である。
・中学生は、17.8%が毎日一人で朝食を食べている。
・一人で食事をすることがない小学生は増加傾向にあるが、中学生は減少傾向にある。

## いろいろな『こ食』知っていますか？

**孤　食**　・・・家族が在宅しているにもかかわらず、１人で食事すること

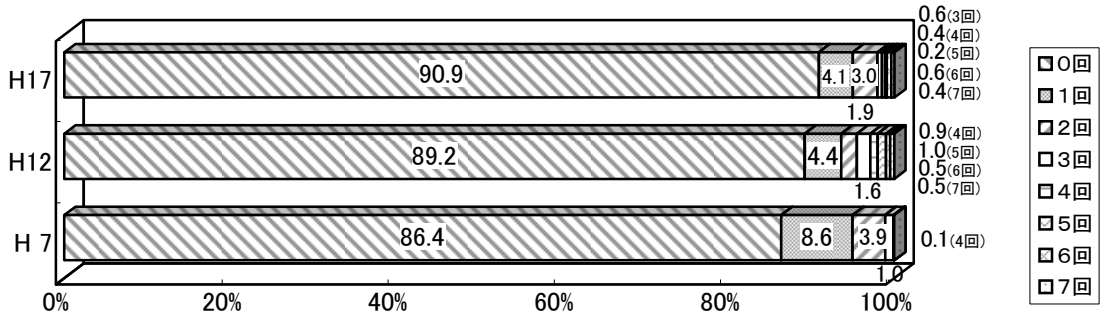
**子　食**　・・・子どもたちだけで食事すること

**個　食**　・・・同じ食卓を囲みながら別々の料理を食べること

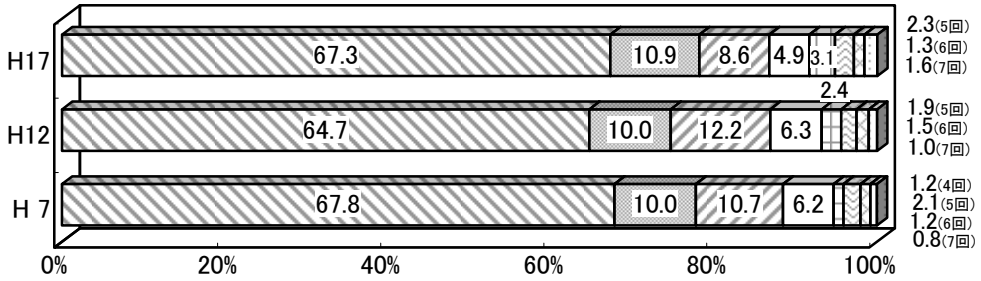
夕　食

**小学生では、夕食を一人で食べる回数が減っている。**

（小学校５年生）




（中学校２年生）




・小学生は、90.9%、中学生は、67.3%が家族の誰かと食事をしている。
・毎日一人で食事をしている小学生は0.4%、中学生は1.6%である。

**小食**　・・・食べる量が極端に少ないこと

**粉食**　・・・主食が米でなく、粉類から作られるパンや麺類の食事のこと

**固食**　・・・同じメニューの繰り返しで変化の乏しい食事のこと

**濃食**　・・・味の濃いものを好んで食べること