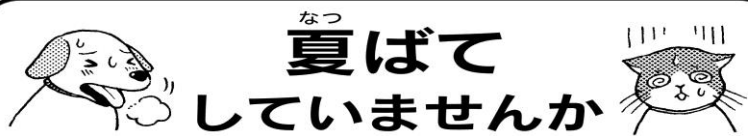




食育だより

令和7年度 第5号
北海道伊達高等養護学校

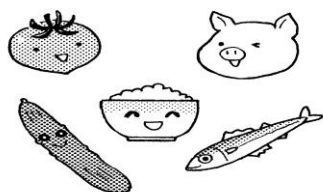


夏ばて
していませんか

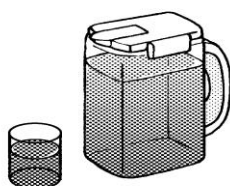
夏ばてとは、暑さのために体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることです。食生活に注意して、暑さに負けない体をつくりましょう。

元気に過ごす食生活のポイント

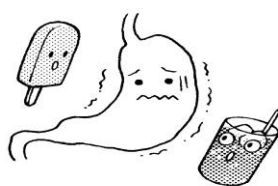
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとしましょう。

避けてほしい
7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食
ひとりで食べる



個食
それぞれ違うものを食べる



子食
子どもだけで食べる



固食
おなじものばかり食べる



小食
必要以上に食事の量を減らす



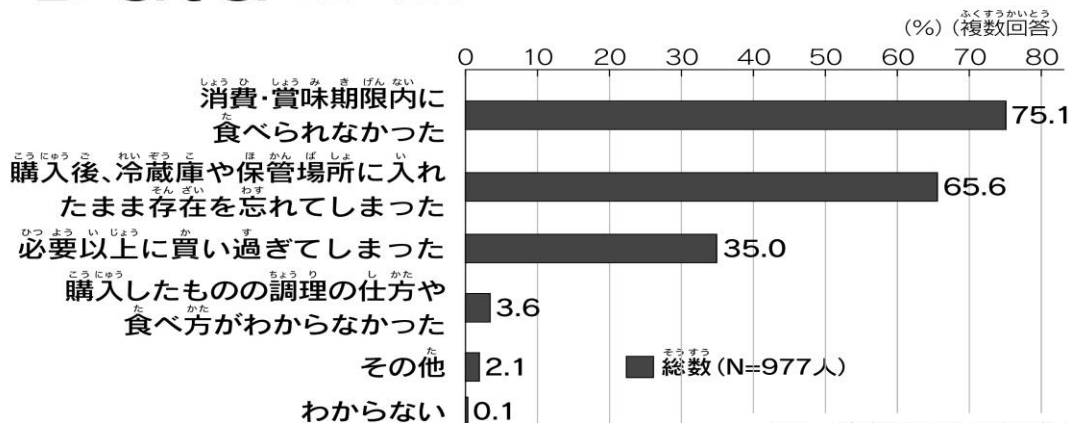
濃食
濃い味つけのものばかり食べる



粉食
小麦粉でつくられたものばかり食べる



Data 家庭の食品ロスの原因



購入した食品を食わずに捨ててしまった原因でもっとも多かったのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

出典 「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月

