

10月 食育だより

実りの秋、食欲の秋

過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成につながります。



食事と健康

秋は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。

熱がある時

- 水分補給をする。
- 消化のよいものをとる。
(お粥・軟らかく煮たうどんなど)

喉が痛いとき

- 刺激の少ない食事をとる。
(ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど)
- ✖ 塩辛いものや酸味のあるものは避ける

下痢が続く時

- 水分補給をする。
(湯冷まし、油分のない野菜スープ)
- 消化のよいものをとる。
(お粥・軟らかく煮たうどんなど)
- ✖ 肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子はさける。

嘔吐が続く時

- 嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる。吐き気がおさまったら欲しがる量を与える。
- 食欲が出てきたら、消化のよいものを少量ずつとる。



10月は食品ロス月減月刊

本来は食べられるのに、捨てられてしまう「食品ロス」は、ふだんの生活の中で買い物のときに買いすぎない、自分の食べられる量を知って食べ残しをしない、などを心がけることで、少しずつ減らすことができます。日本の食品ロス軽減目標は、2030年度までに489万トンを達成することです。2022年度の食品ロス量の推計値は、472万トンとなり、水源目標を初めて達成しました。引き続きできることから食品ロス削減に取り組みましょう。

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2の期限

賞味期限の食品例



「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。

消費期限の食品例

