



第7回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作

学校法人大和学園
京都栄養医療専門学校 1年

林 万結華、日下部 千穂 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

一人暮らしの食事で問題になりがちな孤食を改善するためのお弁当&ピクニックチャレンジ



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

一人暮らしをすると孤食により食生活が乱れ、栄養バランスが崩れたり、外食をするか、抜く事の増加に繋がっているように感じた。これらの改善のために、私たちはお弁当&ピクニックチャレンジを提案する。自分の食事を自分で用意することでまず外食が無くなり、栄養バランスの意識にも繋がる。また、お弁当をそれぞれ持ち寄って外で一緒に食べることで会話が生まれたり、孤食を改善することができた。

