



# 食育だより



No.1

令和6年4月発行

こども未来課

栄養士 伊藤

ご入園、ご進級おめでとうございます。海津市立認定こども園の食育を担当しています栄養士の伊藤です。よろしくお祈りします。子どもたちは新しい環境に期待と不安でいっぱいかと思えます。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ほっとしたりする時間になるといいですね。

## ～R6年度海津市食育テーマ～ 「いっしょに野菜をたべよう！！」

みなさん、野菜をたべていますか？海津市は、トマト、きゅうり、なす等多くの野菜が生産されています。身近に野菜が育つ環境にあり、地元の新鮮な野菜を手に入れることができます。野菜不足と言われている近年、食事内容を見直してみましょ。

忙しい朝は、主食だけが朝ごはんの定番になっていませんか？野菜には体調を整えてくれるビタミンなどの成分がたくさん入っています。1回の量があまり食べられない子どもにとって朝食も大切な栄養源です。朝食にも野菜を取り入れ、1日の野菜摂取量を増やましょ。

また、近年「こ食」が問題となっています。その中でも「孤食」が多くなるとそのほかの「こ食」が加速されると言われています。時間が取れるときはみんなで食べる「共食」を心がけましょ。そして、家族みんなで野菜を食べる量を増やましょ。

## できるだけ避けたい9つの「こ食」

**孤食**…一人で食事をする事 **困食**…決まった食べ物しか食べない事

**個食**…家族がそろっているのにそれぞれ自分の好きなものを食べる事

**粉食**…パンやパスタなど粉を使った主食ばかり食べる事 **小食**…食べる量が少ない事

**戸食**…外食が多い食生活のこと **濃食**…加工品などの濃い味付けものを食べる事

**子食**…子どもだけで食事をする事 **虚食**…食欲がなく何も食べない事

ライフスタイルの変化で、「共食」の時間が減っています。みんなで楽しい食事時間を増やましょ。



清流の国ぎふ

## 野菜ファーストプロジェクト

### ～野菜ファーストとは？～

#### ・いつもの食事にプラス野菜1皿

野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。特にビタミン類は身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。また、食物繊維が、エネルギーの摂りすぎを防止してくれます。

#### ・食事の1番最初に野菜を食べましょ

野菜の食物繊維は糖質の吸収を穏やかにします。食事の最初に野菜を食べると食事後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。予防のためにも、最初に野菜を食べましょ。

#### ・野菜摂取量全国1位を目指ましょ

岐阜県は有数の農産物生産県です。その特徴を活かし、野菜摂取目標量である**1日350g**を達成し、全国1位を目指ましょ。

「ミナモの食育通信」岐阜県保健医療課

旬の食材…新たまねぎ,春キャベツ,タラの芽,うど,竹の子,いちご,真鯛,太刀魚,ニシン,わかめ