



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。子ども達は新しい環境に期待と不安でいっぱいだと思います。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。

～R8年度海津市食育テーマ～「よく噛んで食べよう!!!」

みなさん、よく噛んで食べていますか?今年度の海津市食育目標は、『よく噛んで食べよう!!!』です。まずは、始めの1口を30回噛んで食べてみましょう。普段意外とよく噛んでないことに気づくはずですよ。よく噛む習慣をつけるためには、食材を少し大きめに切ったり、根菜やきのこなどの噛みごたえのある食材を料理に取り入れたりすると、自然に噛む回数が増えていきます。また、「ながら食べ」を控え、食事に集中することで、視覚や嗅覚、味覚など五感を存分に使いながら食事を楽しむことができます。よく噛むことで健康的な食習慣を身につけ、心身ともに健康な毎日を送りましょう。

しっかり噛んで、「ひみこのはがいぜ」でいいこといっぱい

- ↓**ひ**…肥満の防止
- の**…脳の発達
- い**…胃腸の働き促進
- み**…味覚の発達
- は**…歯の病気予防
- ぜ**…全身の体力向上
- こ**…言葉の発達
- が**…がんの予防



公立認定こども園の栄養目標量 (昼食+間食) 食事摂取基準 2025年版 男女人数の加重平均より

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	V.A (μgRE)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1～2歳	463	19.1	12.9	213	2	188	0.20	0.28	18	2.5	1.4
3～5歳	574	23.7	15.9	259	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6

*栄養目標量は、園で食べる給食と間食を合わせた栄養の目標量となります。お子さんの1日に必要な栄養素を未満児(1～2歳児)は50%、以上児(3～5歳児)は45%を目標に設定しています。

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う**

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う。

●野菜摂取量**全国1位を目指しましょう**

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**を目指します。

「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