



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。よろしくお願いします。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。

～R7年度海津市食育テーマ～「いっしょに野菜をたべよう！！」

みんなさん、野菜を食べていますか？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、地元で採れた野菜をメニューに取り入れることで食事内容を見直してみましょう。

忙しい朝、主食だけの朝ごはんが定番になっていませんか？野菜には、便通など体調を整えてくれるビタミンや食物繊維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しましょう。

みんなで一緒に食事をする「**共食**」の割合が少なくなってきました。

「食事の時間は楽しい！！」と感じる事が、子供の食への関心を高めてくれます。

子ども達は、親のマネをする達人です。親の姿を見て育ちます。**家族みんなで、いっしょに食事をし、野菜の食べる量もいっしょに増やしましょう。**

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	469	19.3	13.0	219	2.3	194	0.20	0.29	18	2.5	1.5
3～5歳	575	23.7	16.0	260	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は50%、以上児は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