

食育だより

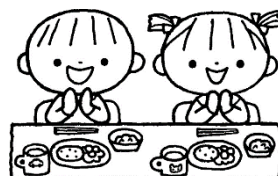
No.1

H31.4.25 発行

こども課

管理栄養士 神田

ご入園、ご進級おめでとうございます。海津市内認定こども園の食育を担当しています管理栄養士の神田です。よろしくお願いいたします。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。



— 海津市食育テーマ

食べよう 朝ごはん



朝食は一日のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足です。朝食を食べることで眠っていた脳や身体のスイッチが入ります。朝食を食べないと、ぼーっとしてケガにつながることもあります。1回の量が多すぎると食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように、朝食をしっかりと食べてから登園しましょう。



認定こども園の栄養目標量（昼食+間食） 食事摂取基準 2015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	461	19.0	12.5	211	2.3	186	0.25	0.24	18	3.3	1.6
3～5歳	574	24.0	16.0	259	2.4	203	0.32	0.36	18	5.2	1.9



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

