



食育だより



令和3年4月 長野市保育・幼稚園課

入園・進級おめでとうございます。

園では、給食を通して健全な心と身体の成長を支え、望ましい食生活習慣の形成が図れるよう、努めてまいります。

また、子どもたちの食への意欲・関心を高め、「食を営む力」の基礎を培うため、さまざまな活動を行ってまいります。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

<園の給食提供について>

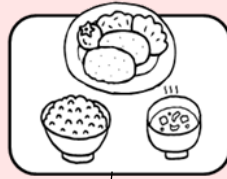
午前おやつ



3歳未満児のみ

※0歳児
月齢に応じて、ミルクや離乳食

昼食



午後おやつ



※幼稚園（1号認定）
の園児は、通常の場合、
提供はありません

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

ご飯：100～140g（目安：年少児 約110g）

パンの場合は、食パン（6枚切り1枚）又は ロールパン（小2個）

*給食は、ご飯に合うように献立をたてているので、『ご飯』の持参をおすすめします。

毎日、昼食と午後のおやつをサンプルケースに展示しています。
お子さんが食べる1食分の目安量や食事内容の参考にご覧ください。



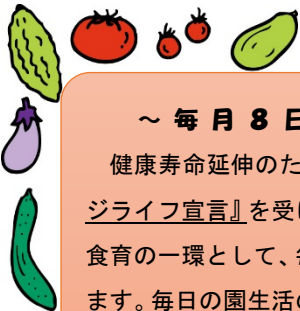
*給食のレシピが知りたいときは、園にお尋ねください

長野市のホームページにも掲載しています § 長野市保育・幼稚園課 > 公立保育園・認定こども園の食事 > 給食レシピ集

<安心・安全な給食提供について>



- できるだけ県内産の食材を使用し、地産地消を心がけています。
- 放射性物質検査を実施します。給食で使用する生鮮野菜を中心に検査を実施し、放射性物質が検出されないことを確認して、給食で使用します。
- 給食で使用する食器は、子どもにあった素材・形状のものを使用し、安全性に配慮しています。



～毎月8日は「やさいの日」～

健康寿命延伸のための市長による行動宣言『ながのベジライフ宣言』を受けて、保育所・認定こども園における食育の一環として、毎月8日は『やさいの日』と定めています。毎日の園生活の中でも、給食だけでなく、野菜の下処理のお手伝いや栽培・収穫活動を行い、野菜に触れる機会を作っていきます。

ながのベジライフ宣言とは・・・

～はっぴーかみんぐ1・2・30を実践して
生活習慣病の予防に取り組みます～

- ◎ 食事の1番はじめは野菜から食べよう
- ◎ 毎食握りこぶし2つ分の野菜料理と
バランスよい食事
- ◎ 一口30回よく噛んでおいしく味わおう
食事30分後に意識してからだを動かそう



*生活習慣病予防のために年に2回栄養相談を実施しています。よりよい生活習慣を身につけ適正体重を維持できるよう、今の生活リズムや食事内容の振り返りを行います。（年に2回4月・10月の計測結果をもとに実施しています。）