

就学前教育・保育施設における“あだちの食育”



あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう

区では、糖尿病等の生活習慣病予防のために「あだちベジタライフ～そうだ、野菜を食べよう～」をキャッチフレーズにして、野菜に重点をおき、乳幼児期から高齢期まで一貫した食による健康づくりを推進しています。

健康に生涯を過ごすための実践力「あだち食のスタンダード」を中学卒業時まで定着させるため、乳幼児期から野菜に親しむことをめざし、以下の取り組みを食育計画に取り入れていただき、実施をお願いします。

◆ひと口目は野菜から

4歳頃から

幼いころから野菜から食べる(ベジ・ファースト)の習慣化をめざします。また、5歳児対象に「うちでもひと口目は野菜からチャレンジシート」を配付し、園と家庭で連携しながら良い習慣づくりをめざします。



◆野菜の栽培・調理体験

野菜を育てる、調理するなどの体験を通して、子どもの野菜への関心を高めます。

区では、4・5歳在園施設に足立区の特産野菜「小松菜」の栽培セットを配付し、栽培・調理体験の支援をしています。



◆保護者への啓発

「ひと口目は野菜から」等、園での食育は保護者へお伝えし、子どもの健康的な食習慣がご家庭で定着できるよう働きかけをお願いします。

また、区では、毎月19日は「食育・やさいの日」として、旬の野菜を使った家庭用レシピをクックパッド公式キッチン「東京あだち食堂」に掲載しています。

家庭での食事の参考など、保護者への啓発にご活用ください。

東京あだち食堂 QRコード➡



食育計画作成には足立区教育・保育の質ガイドラインを活用しましょう

子どもが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくため、生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ねられるよう、食事の提供を含む食育計画の作成が義務付けられています。足立区教育・保育の質ガイドライン(P40)には、『食育の計画』と『食事の提供』の項目の中に配慮すべき点や、あだち食のスタンダードの取り組み(P43)、食育の実践例(P44)等を記載していますので、参考にしてください。



【給食・食育】に関する区の情報提供

【給食・食育】の件名で、毎月、各施設長様宛にメール配信します。各園における献立作成の参考や、保護者への食育の啓発にご活用ください。

- ◆ 区立園給食の献立資料(献立表・給食日誌・アレルギー対応確認表・調理業務指示書・給食だより)
 - ◆ 「毎月19日は食育・やさいの日」旬の野菜を使った保護者向け簡単レシピ(クックパッド公式キッチン「東京あだち食堂」の更新情報)
 - ◆ 北足立市場「青果情報」
- ※ その他、給食・食育関係の情報を随時配信します。