

# 地産楽食

ち さん らく しょく



©袋井市

発行：袋井学校給食センター 49-0105  
浅羽学校給食センター 23-3049  
中部学校給食センター 44-3231

## 和食のよさを知ろう



和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を次世代に向けて保護・継承し、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう11月24日は「和食の日」に制定されています。

### 「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

#### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海や山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



#### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。



#### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

旬の食材を使ったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節感を楽しむことができます。



#### ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をする事で家族や地域のきずなを強めています。



袋井市では、「地場産物や旬の食材を使う」「かつお節や昆布、にぼしでだしをとる」「日本の行事食」を取り入れるなど和食文化を意識した給食を提供しています。



和食を意識することで、食料自給率の向上「フード・アクション・ニッポン」の取組にもつながります。



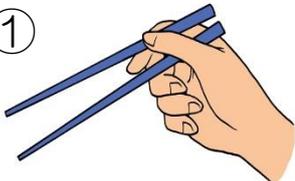
民間企業・行政等が一体となって推進する、国産農林水産物の消費拡大の取組です。

### クイズ

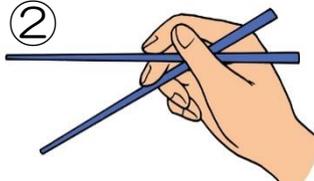
正しいはしの持ち方はどれでしょう？

答えは裏面下にあります。

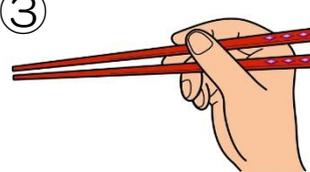
①



②



③



## 減塩を心がけましょう！

塩分のとり過ぎは高血圧やがんなどの生活習慣病の原因になります。子どもの頃からうす味に慣れていくことが大切です。減塩のヒントを参考に、毎日の食事で減塩を心がけましょう。

### 減塩のヒント

- ・天然だし（かつお節、昆布など）を使ってうま味を味わいましょう。
- ・調味料をかける前にまず味見し、かけすぎに注意しましょう。
- ・醤油やソースの代わりに香辛料や酢を利用しましょう。
- ・めん類の汁は残しましょう。みそ汁などは具たくさんがおすすめです。
- ・外食や加工食品は味が濃いものがあるため控えめにしましょう。

カップラーメン1個には約5g程度の塩分が含まれています。



袋井市の学校給食では、1食当たりの食塩相当量（月平均）が**小学生1.7g以下、中学生2g以下**になるように献立を作成しています。

塩分のとりかたをチェックしましょう！  
静岡県のHP  
「**ふじのくにお塩のとりかたチェック**」  
で検索



## 袋井旬の食材\* 「米」



よくかんで、ごはんの甘みを味わいましょう。

新米がおいしい季節になりました。袋井市の学校給食では、**100%袋井産**の米を使用しています。品種はコシヒカリ、にこまるなどです。日本人は昔からお米をととても大事に考えてきたため、「米」と呼ばずに「お米」と呼びます。ごはんはいろいろな料理に合い、塩分も含まず、望ましい栄養バランスの要となります。

**「ごはんは太る」は誤解です。**

ごはんは、パンや麺に比べてゆっくりと消化・吸収されていくため、おなかがすきにくく、腹持ちがよいことから間食を減らすことができます。適度な量のごはんを食べることは健康的な体型維持につながり、成長期の子供たちにとって大切なエネルギー源となります。

### 給食センターピックアップ

#### 「献立作成、物資選定委員会について」

学期ごとに教職員及び保護者代表、給食センター職員等で組織する委員会を開催し、それぞれの意見を踏まえて、学校給食の献立作成と物資選定を行っています。なお、今年度の3学期からは、3センター統一の献立により給食を提供します。

### クイズの答え

③



- ① 鉛筆のように上のはしを1本持つ
- ② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむようにして持つ