

子どもたちに 最高の給食を

ー常陸大宮市 学校給食の取組ー

常陸大宮市では「子どもたちに最高の給食を届けたい」という思いから、オーガニック給食を推進するとともに、栄養素を吸収する器官である腸の調子を整えたり、腸内の善玉菌を増やすようなさまざまな工夫をしています。学校給食に力を入れる常陸大宮市の給食献立のポイントをご紹介します。

☎常陸大宮市学校給食センター ☎ 53-3394

常陸大宮市の学校給食 7つのポイント

1 基本は和食中心

和食は、多様で新鮮な食材が用いられ、理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。また、季節や年中行事とも深く関わっています。

3 いちぶつぜんたい 一物全体

食材は全体でバランスが取れており、丸ごと食べるのが望ましいと言われています。給食では、シシャモなどの小さな魚を丸ごと提供するなどしています。

5 食物繊維

植物性食品に多く含まれる食物繊維は、便通を整えたり、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

7 和食の基本+αの 「まごわやさしいこ」

「まごわやさしい」とは、和食の基本として使われ、積極的に摂りたい7つの食材、「豆類・ごま・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いも類」の頭文字を組み合わせた言葉です。市では、この造語に「米(穀類)」を追加し、「まごわやさしいこ」として、給食で可能な限り、これらの食材を取り入れています。

2 しんどふじ 身土不二

その土地で採れる作物は、そこに住む生物に合う食べ物とも言われています。地産地消の観点からも地域の食材を積極的に取り入れています。

4 自然由来の調味料・食材

市の給食では、食品添加物を含まない調味料や食材を可能な限り使用しています。また、調味料はミネラルを多く含むものを選んでいきます。

6 発酵食品

発酵食品には、腸内環境を整える乳酸菌などが含まれています。乳酸菌などの人体に有益な菌は「善玉菌」とも呼ばれています。

