

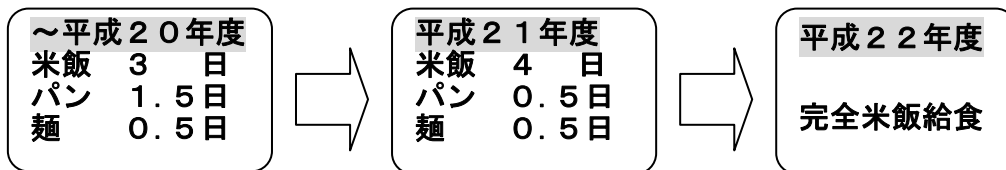
# 保護者の皆様へ ～完全米飯給食に向けて～

三島市教育委員会 学校教育課  
三島市民生部健康増進課食育推進室

## 完全米飯給食を目指します

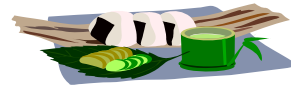


三島市では、週5日の給食のうち3日を米飯給食としていましたが、食育推進都市として、未来を担う子ども達をたくましく健やかに育てるため、しっかりごはんを食べる機会としてこれを拡大し、完全米飯給食を目指すことといたしました。



なお、完全米飯給食を実施した後も、お楽しみ給食として、パンや麺のメニューを設ける予定です。

## ごはんの効用あれこれ

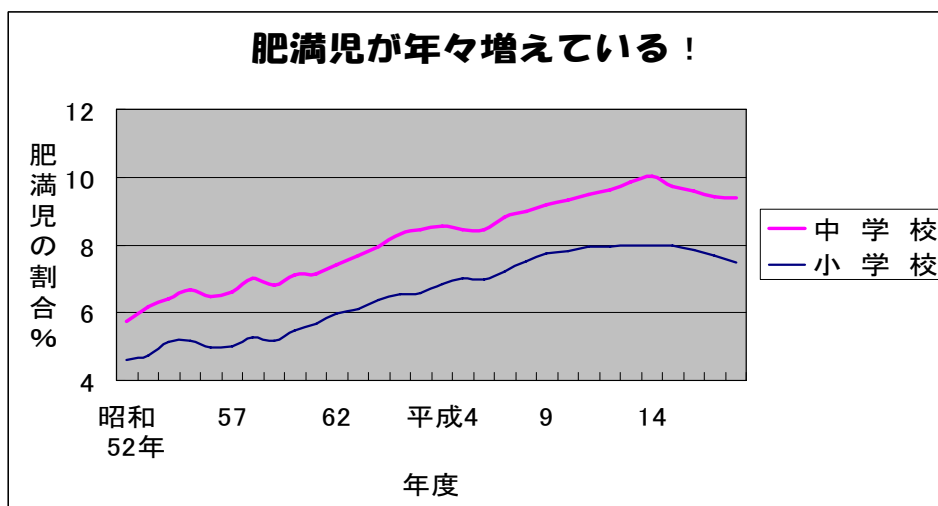


### (1) ごはんは理想的な主食です

ごはんの主成分である炭水化物はゆっくり消化されるでんぷんで、体内に入ると食物繊維と同じような働きをするという優れたものです。

また、ごはんに含まれるたんぱく質は、他の穀類に比べると、非常に栄養価が高く、さらに、亜鉛などのミネラル類や食物繊維も含まれています。

### (2) 子どもが肥満にならないための食事とは？



子どもの肥満は年々増加しています。これは、食の欧米化に伴い、動物性たんぱく質・脂肪・砂糖の摂取量などが急増したことが原因といわれています。肥満の子どもの多くが成人肥満、生活習慣病へと発展する可能性が高いことから、ごはんを中心にして魚や野菜をたくさん取り入れた和食に替えていくことが重要です。

### (3) 噛むことは健康への第一歩

ごはんは粉が原料のパンや麺と違い、粒のためよく噛む必要があります。よく噛むことは健康への第一歩です。

### (4) ごはんは子どもたちの味覚を育てます

ごはんとおかずを交互に口にし、口の中でまぜあわせて食べることにより、うす味を確認しながら色々な味を多様に経験するので、幅広い味覚が育ちます。

## 食の安全・安心と地産地消

### (1) 三島市の学校給食では、地元農家の丹精こめたお米を使っています。

三島市の給食のお米は、地元三島函南農協の「あいちのかおり」です。地元農家の顔が見えるお米だから、安全・安心です。

「あいちのかおり」は、香りと味の良さが特徴です。

近年の品種は、粘り重視のコシヒカリ系が多く生産されていますが、「あいちのかおり」にはふくよかな美味しさがあります。



お米は三島市の  
農産物産出額第二位です！  
(1位はトマトです)



### (2) 三島市はこれからも地産地消を推進します

三島市の給食では、お米に限らず、なるべく地元食材を使う「地産地消」を推進しています。三島市の平成19年度の給食地場産品使用率(食材ベース)は36%で、県平均21%、全国平均23%を大幅に上回っています。

地元のものを地元で消費するという事は、新鮮でおいしいのはもちろんですが、輸送の燃料なども少なくなり環境の面からも大切なことです。三島市はこれからも、安全でおいしい地元のお米や野菜を積極的に給食に取り入れていきます。

## 三島市は食育推進都市を目指します！

### (1) 三島市は「食育推進都市宣言」を行い、「三島市食育基本条例」を制定しました。

平成21年3月に三島市は「食育推進都市宣言」を行い、「三島市食育基本条例」を制定しました。これらは共に、静岡県内では初めての行いです。また、「食育推進都市宣言」の中で、「食育に必要なこと」として以下を挙げています。

- 市民一人ひとりが食育を推進し、健全な食生活を営む。
- 子どもの豊かな人間性を育むため、食を通じての家族とのふれあいの場や、礼儀作法を学ぶ機会を設ける。
- 安心・安全な食料の確保のための地産地消の推進。
- 環境に配慮した食生活を実践し、伝統的な食文化及び良好な環境を次世代に引き継ぐ。

### (2) 三島市は学校教育においても食育を推進します。

三島市教育委員会では、平成19年度から学校教育において、食育を組織的に推進しています。給食はもとより、各教科や外部講師による食育の授業等を通して、子どもたちの「心の教育」にも力を注いでいます。完全米飯給食は、食育をより推進していく上で、よい機会になるものと考えています。