

# 給食だより 第11号



令和6年2月26日 発行  
 総社市地食べ学校給食センターえがお

1月24日から30日は学校給食週間でした。この週間は学校給食について学んだり考えたりすることを目的としています。給食センターでは1月13日に「学校給食を知っ展」を開催しました。学校での食育の様子を伝える展示や栄養バランスを確認できる食育SATシステム、クイズラリーなどを通じて、学校給食や食について楽しく学んでいただきました。

学校給食を知っ展

今回は79名の方にご来場いただきました。県立大学の学生ボランティアの方にも協力していただき、給食や栄養、箸の正しい持ち方、塩の大切さ、よく食べる魚などについて学んでいただきました。さらに、学んだことを家庭でも実践していただくための本とサンプルをプレゼントしました。



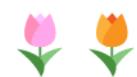
豆つかみゲーム



塩の量は?!  
 「ひとつまみ」と「少々」の違いなどを確認



食育SATシステム  
 料理の組み合わせを考えて栄養士体験!



食育かみしばい紙芝居



# おいしく食べて 減塩生活 かつ活

命に欠かせない塩 ~ それに代わる物はなし ~

徳川家康はあるとき春日局に「世の中の最もうまいものは何か」と尋ねたところ、春日局は「それは塩です」と答えました。「では、最もまずいのは何か」との問いには「それも塩です」と答えたという話は有名です。塩は使用量が適度であればおいしいと感じ、量が多すぎるとおいしいとは感じません。

日本のお吸い物や和物など料理を味わうものは食塩濃度が1%くらいです。煮物などごはんと一緒に食べるものは2%くらいです。塩分濃度を1%程度に調節しながら食べます。給食では1食分を適切な量で食べ終えたときに、ちょうどよい食塩の量になるように調整しています。1食あたりに使う食塩の量は1人2g以下です。これは、健康で長生きをするための秘訣です。

## クイズ



岡山県は瀬戸内海に面しています。隣の倉敷市の児島地区には「児島三白」という言葉があります。これは白色の3つの特産品を指します。1つ目は綿の白、2つ目は玉筋魚の白です。では、3つ目は次の内どれでしょう?

- ① 砂糖の白
- ② 米の白
- ③ 塩の白

## 「ひとつまみ」と「少々」は違うの?

- 料理の本を見ると材料として「塩ひとつまみ」や「塩少々」と書かれています。この場合、
- ひとつまみ : 親指と人差し指でつまんだ量 (およそ0.6g)
  - 少々 : 親指と人差し指、中指でつまんだ量 (およそ1.0g) となります。



答え ③ 塩の白 塩田の塩の白さを表しています。児島地区では江戸時代初めに綿花の栽培が始まり、木綿から足袋を製造して財産を築きました。この財産をもとに塩田開発を進め、塩業が盛んに行われるようになりました。現在は、瀬戸内海に面している玉野市に製塩工場があります。