

# ふじえだ 健やか弁当のご紹介

## 1 お弁当の内容



サッカーボールおにぎり	照焼きチキン	染飯
ほうれん草とベーコンのキッシュ	彩り野菜	キャロットラペ
しいたけの肉詰めフライ	季節の炊き込みご飯	季節の果物・抹茶わらび餅

### ～ふじえだらしさ～

#### 藤枝市の食材の使用

藤枝で採れた野菜や果物を使用。  
お米はJAおおいがわ管内でとれたお米「きぬむすめ」を100%使用した「金芽米」を使用。独自の精米技術でお米本来の美味しさと栄養を両立している。



#### 100年フードとは？

多様な食文化の継承・振興を図ることを目的に、地域で受け継がれ愛されている食文化を掘り起こし、100年続く食文化として継承することを目指し、文化庁が認定するもの。

#### そめいいい 染飯

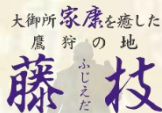


染飯は「瀬戸の染飯」と言われ、旧東海道上青島村瀬戸町（現在の藤枝市）の茶屋で戦国時代から売られてきており、東海道の名物として知られてきたもの。もち米を蒸した強飯をくちなしの実で染めてすりつぶし、薄くのばして小判の形などにして干して作られていた携帯食。令和3年度、100年フードに認定された。

#### サッカーボールおにぎり

大正13年に静岡県立志太中学校（現藤枝東高校）が開校し、蹴球が校技として定められたことから藤枝サッカーが始まった。市民のサッカーへの関心は非常に高く、競技者のみならず多くの人がサッカーに親しんでおり、スポーツの枠を超えた市の文化として根付いている。令和6年にサッカーのまちの歩みも100周年を迎える。

### ～家康公の健康法～



「普段から粗食に心がける＝暴飲暴食はしない」  
「季節はずれのもの食べない＝地産地消・旬のもの食べる」  
「肉はほどほどに食べる＝適切なたんぱく質の摂取」にあやかり生涯健やかに過ごせるようバランスよい弁当に仕上げた。

## 2 栄養価について

エネルギー	647kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	22.6g
炭水化物	88.2g
食塩相当量	2.2g
野菜量	131.2g

1日の目標野菜摂取量の1/3以上が摂取できる！



### ～ふじえだヘルシー認定店の協力～

弁当製造している「食彩ステーションランナー」、弁当を販売する「まんさいかん藤枝店」はともにふじえだヘルシー認定店に認定されている。

