



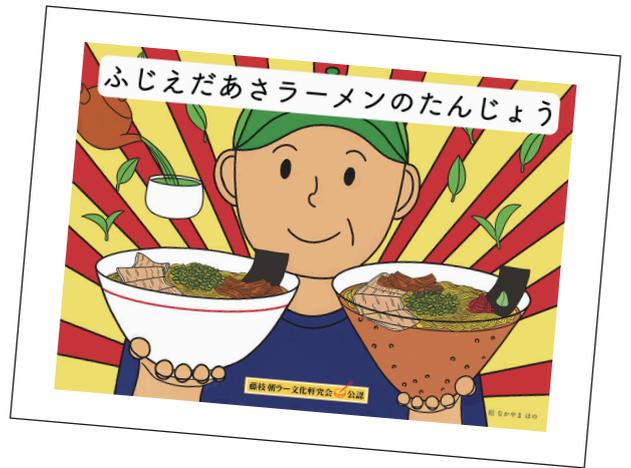
冷たい朝ラーメンを 給食で提供しました



藤枝市には「朝にラーメンを食べる」というユニークな文化があります

この朝ラーメンの文化を「こどもたちにも身近に感じてほしい」という思いから、冷たい朝ラーメンを園の給食で提供しました。朝ラーメンは、本市で盛んな「お茶産業」と強いつながりがあります。

そんな「藤枝朝ラーメン誕生」までの歴史を、紙芝居『ふじえだあさラーメンのたんじょう』、そしてその読み聞かせ動画で紹介しています。ぜひおこさまとご覧ください！



2次元コードから
アクセス！



市ホームページ



紙芝居動画
(Youtube)



園では、朝ラーメン以外にも、郷土料理や旬の地元食材を使用した給食を提供しています。

人気の給食レシピや
季節の健康レシピは

こちら



保健センター
Cookpad

藤枝市で育つこども達が
地域の食文化に触れることで
藤枝市への愛着を育む
ことができますように…



麺類は食塩が気になる…？

ラーメンやうどんなどの麺類には、食塩が多く含まれます！

園で麺類を提供する時は、大人が普段食べている味より薄味にして提供しています。薄味にすることで、こどもの味覚が育ちます♪ お家で食べる時でも食塩を摂りすぎないように、家族みんなで気をつけましょう！

麺類を食べるときは

- ✓ スープや汁は薄味に
- ✓ スープや汁は飲みすぎない
- ✓ ほうれん草やコーン、もやし、ねぎなどの野菜を追加したり、デザートにバナナやキウイなどを追加

—— 麺類は野菜が不足しがち ——
野菜や果物に含まれるカリウムには、摂りすぎた食塩(ナトリウム)を排出する働きがあります♪

