



滋賀県食育研究会減塩キャラクター

「しおうみ通信」

食育だより
令和6年 第2号
彦根市立城西小学校

塩分 とりすぎていませんか？

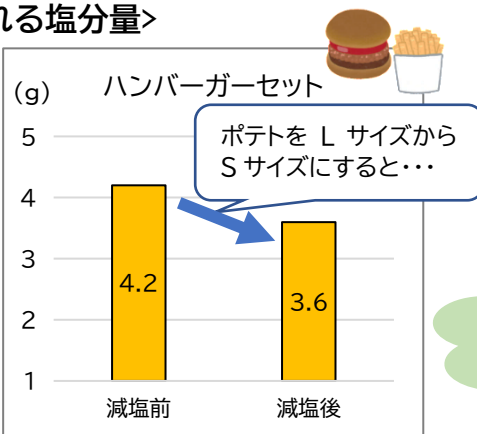
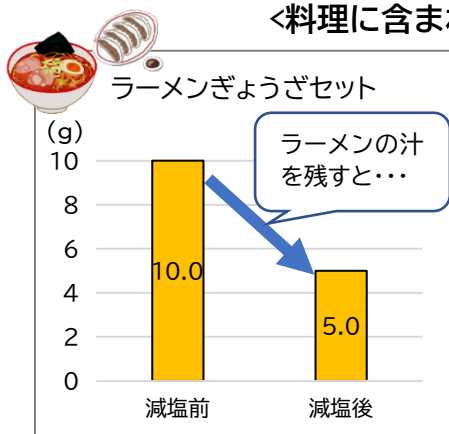
5年生で、減塩学習を行っています！

【学習内容】

塩分は味付けなどに必要ですが、取りすぎると生活習慣病などの病気につながることや、給食の塩分量は1食2gを目標として作られていることを学習しました。

普段の食事のできる減塩の工夫はないか考えました！

<料理に含まれる塩分量>



【児童が考えた減塩の工夫】

- ・外食の回数を減らす
- ・サイズを変えて量を減らすなど

少しの工夫で、
塩分を減らせそうだね！



しおうみ

QソルトポイントQ

給食では、塩分量2gで作るために、こんな工夫をしています。



ソルトちゃん

だしの風味を
生かす



肉や魚などの
うま味を
生かす



酸味のあるものや
香辛料を使用



おいしく減塩レシピ！

★こまつなのいそ和え★

【材料（4人分）】

- ・こまつな ... 1束
- ・もやし ... 1袋
- ・焼きのり ... 1/2枚
- ・しょうゆ ... 小さじ2
- ・ごま油 ... 小さじ1

【作り方】

- ① こまつなは3cm程度に切る。
- ② こまつなともやしをレンジで加熱し、水で冷やす。
- ③ ②の水気をよく絞る。その中に細かく切った焼きのりを入れ、しょうゆ、ごま油で味付けする。



のりのうま味で減塩！
焼きのりを使うことが
ポイント。

塩分量（一人当たり） 0.4g

裏面は食育動画についてです→

5年生で、食育動画「しおうみ物語」（全4話）を視聴しました。



「第1話 給食の味のひみつを知ろう」

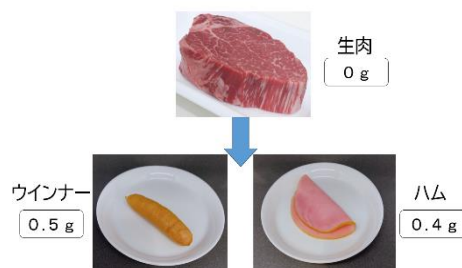
給食が摂取基準の2gの塩分量で作ることができるひみつは、「だし」のうま味です。給食では、かつお節や昆布、煮干しなどから「だし」をとっています。だしのうま味を生かすことで、みそやしょうゆなどの量を減らすことができ、塩分量が少なくてもおいしく食べてもらえるようにしています。



かつおぶしでだしをとっている様子

「第2話 塩分クイズどちらが多い？」

塩分クイズでは、食パンとごはんの塩分量を比べ、食パンに塩分が多いことを学習しました。さらに、塩分がない生肉も、ハムやウィンナーなどに加工されると、塩分が含まれます。ちくわや明太子のように塩分を含む食品もあるため、加工品の食べ方に気をつけましょう。



「第3話 五味ってなあに？」

あまみ、さんみ、にがみ、えんみ、うま味の5つの基本の味を、『五味』といいます。私たちは、この5つの味を感じながら食事をしています。給食では、レモンなどの酸味や、塩味を引き立てるうま味を生かして、塩分が少なくてもおいしく食べられる工夫をしています。



「第4話 塩分のとりすぎはどうなるの？」

塩分のとりすぎは、高血圧症や心臓病、脳卒中などの原因になる可能性があります。毎日の食事の中で気をつけられることのひとつとして、しょうゆやソースのかけ方や麺類の汁を残すなど、塩分のとり方について気をつけることが病気の予防につながります。



塩分のとりすぎと関連のある病気

「しおうみ物語」は、下のQRコードからYouTubeで視聴できます。ぜひご覧ください。



第1話



第2話



第3話



第4話

