



食育だより



令和5年9月22日
桐原東小学校

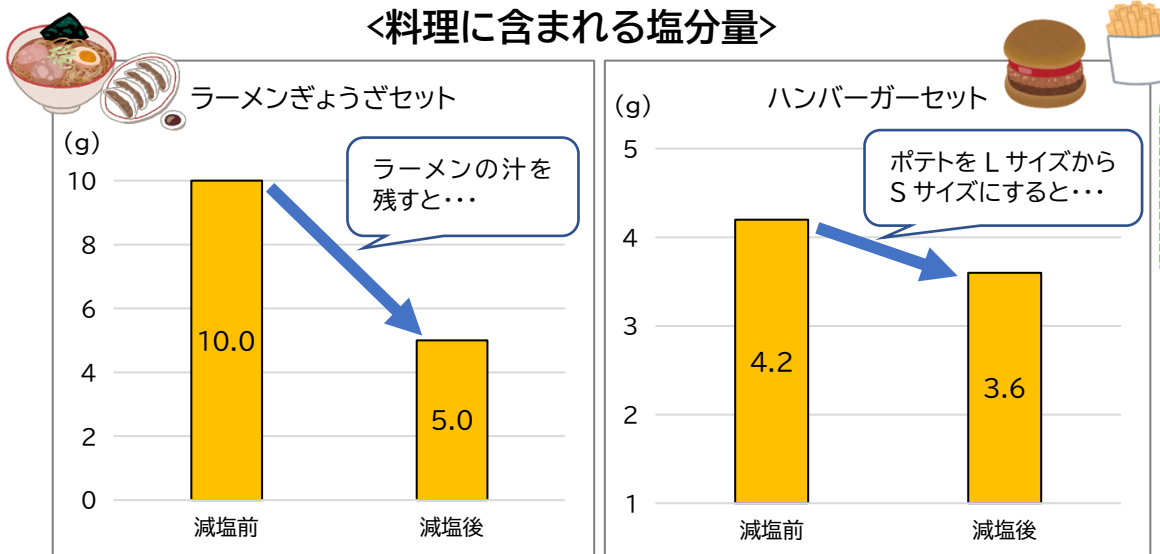


今日は、5年生が自分自身の食生活を振り返り、減塩するための工夫を学習しました。普段の食事の中で、気付かず塩分をとりすぎていることはありませんか。学習の内容や減塩の工夫について紹介します。

こんな学習をしました😊

- ★ 塩分は味付けなどに必要であるが、取りすぎると生活習慣病などの病気につながる。
- ★ 給食は1食2gを目標とした塩分量で作成している。
(「日本人の食事摂取基準」で10～11歳の食塩摂取量は1日6g未満と定められている)
- ★ 料理に含まれる塩分量を知り、減塩の方法を考えた。

<料理に含まれる塩分量>



わたしは、近江の国でうまれた「しおうみ」。塩についていろいろなお話をするよ。

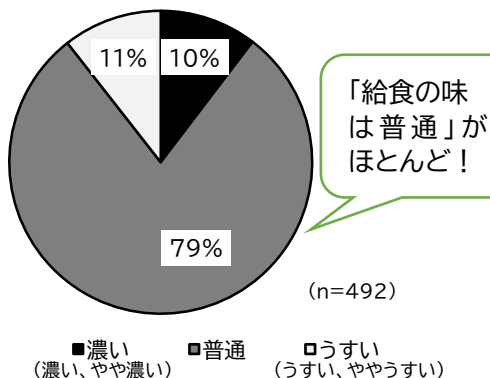


減塩キャラクター「しおうみ」

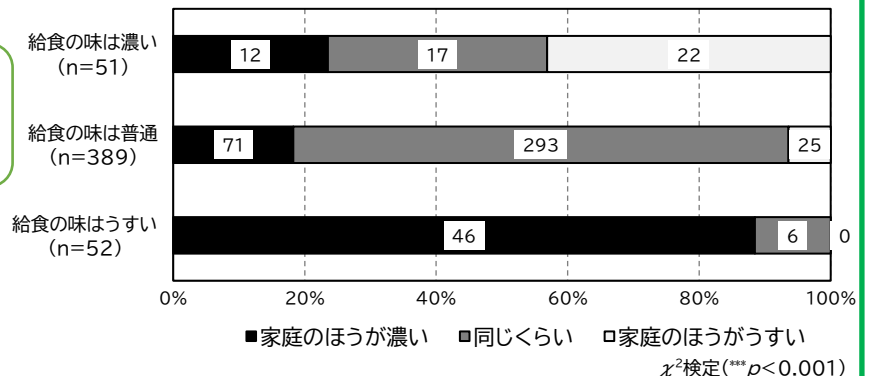
児童が学習の中で、減塩のためには「外食の回数を減らす」、「サイズを変えて量を減らす」などの工夫を考えました。

給食や家庭の食事の味について聞きました。(令和4年9月 県内10小学校5年生に調査)

「給食の味付けをどう感じますか？」



「給食の味付けは、家庭の味付けと比べてどうですか？」



子どもたちの79%が、給食の味を普通と感じていました。また、給食の味をうすいと感じている子どもたちは、給食の味より家庭の味が濃いようでした。

減塩キャラクター
ソルトちゃん



給食では、減塩のためにこんな工夫をしています！

- ★ かつおや昆布、煮干しなどのだしの風味を生かす。
- ★ 汁物などを具たくさんにする。
- ★ 肉や魚、ごまなどの旨味を生かす。
- ★ 酸味のあるものや香辛料を利用する。
- ★ かける調味料は控える。

わたしは、「ソルトちゃん」。減塩のポイントを伝えるよ。



おいしく減塩レシピ！



★きゅうりの塩昆布和え★

【材料(4人分)】

きゅうり…2本
塩昆布 …5g
ごま油 …小さじ1



【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② ①を塩昆布とごま油で和える。



塩昆布で
うま味アップ！

塩分量(一人当たり) 0.2g

★電子レンジとめんつゆで簡単！茶碗蒸し★

【材料(4人分)】

卵 ……2個
水 ……240cc
めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ2
かまぼこ ……30g
生しいたけ ……1枚

【作り方】

- ① 生しいたけは軸を取って薄くスライス、かまぼこも薄くスライスする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、切るようによく混ぜる。
- ③ ②に水とめんつゆを入れてよく混ぜ、器に入れる。
- ④ ①とかまぼこをトッピングし、ふんわりラップをかけて電子レンジに入れる(2個ずつに分けて入れると火の通りがよくなる)。
- ⑤ 500w で2分加熱した後、10 秒ずつ様子を見ながら追加で加熱をする。



味つけはめんつゆのみ！
時短レシピです♪

塩分量(一人当たり) 0.5g

ぜひ、日々の食事の
参考にしてください！

小さじ1杯の塩分量って、どのくらい？

	しょうゆ(6 g)	めんつゆ(6 g)	ポン酢(6 g)	ごまドレッシング(5 g)
				
塩分量	0.8 g (こいくち) 1 g (うすくち)	0.2 g (ストレート) 0.7 g (3 倍濃縮)	0.5 g	0.2 g