



食育動画「しおうみ物語 第1話 給食の味のひみつを知ろう」を見ました！

5年生では、食育動画「しおうみ物語」（全4話）を視聴する予定をしています。今日の「第1話 給食の味のひみつを知ろう」では、給食が2gの塩分量で作られているひみつを知らせました。

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工夫しています。



かつおぶしでだしをとっている様子

具体的な学習内容はお子様からお聞きください。
裏面にレシピを掲載しております。



おいしく減塩レシピ！



★豚肉とキャベツの昆布茶炒め★

【材料（4人分）】

- 豚こま切れ肉 … 300g
- キャベツ … 1/4個（200g）
- サラダ油 … 適量
- 昆布茶 … 小さじ1
- こしょう … 少々

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③ キャベツを入れてさらに炒める。
- ④ 昆布茶を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ こしょうで味をととのえる。



昆布茶のだしで
うま味アップ！



塩分量（一人当たり） 0.6g