

～ 減塩給食特別号 ～

# 食育だより

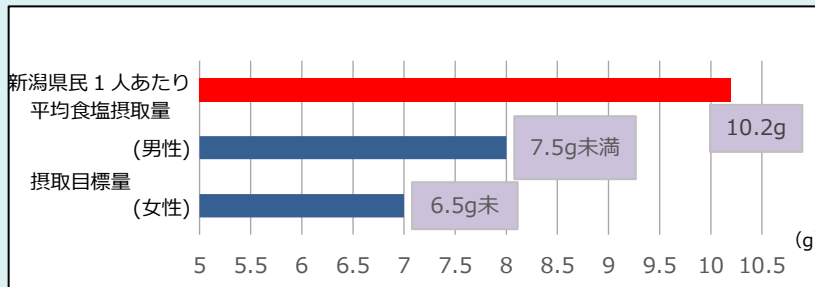


魚沼市教育振興会  
栄養教職員部会

## 新潟県民の食塩摂取状況を知っていますか？

私たちは、普段どのくらい食塩をとっているのでしょうか。

1日の食塩摂取量と摂取の目標量(令和5年度)



新潟県民の、一人あたりの平均食塩摂取量は、食塩摂取の目標量を大きく上回っています。

**私たちは、常に食塩をとり過ぎている可能性があります。**

食塩のとり過ぎが続くと...

高血圧症



脳血管疾患  
(脳出血等)



心疾患



**食塩のとり過ぎは  
命に関わる！**

### ～食塩をとり過ぎないために～＜給食の工夫＞

#### ①素材のうま味を生かす

旬の食材を使う

新鮮！



だしを効かせる



かつお節、  
煮干し等

うま味のでる  
食材を使う



きのこ類、根菜等

#### ②素材の特徴を生かす

塩味以外の味、風味、食感で、献立全体にメリハリをつけています。

コク・香り・酸味・とろみ等



#### ③調理の方法を生かす

食材の繊維を断つようにしたり、面積が大きくなるように切ったりして、味を染み込みやすくしています。

### ＜おうちでも減塩チャレンジ！＞

#### ◆いろいろな味を組み合わせる

塩味、酸味、甘味等、いろいろな味を組み合わせることで、味に飽きずに減塩できます。

#### ◆主食はごはんがおすすめ

パンや麺には、それ自体に食塩が含まれています。



食パン 1枚に  
約 1g

#### ◆栄養成分表示に注目

加工食品は、栄養成分表示の食塩相当量をチェックしましょう。



#### ◆ソースやしょうゆは、かけずに「つける」

「つける」方が、ソースやしょうゆの量を調整しやすく、少量ですみます。



#### 果物・野菜を食べましょう！

果物や野菜には、とり過ぎた食塩を体の外に出す働きがある「カリウム」が含まれています。



# 魚沼産食材や「うまみ」の良さを知る！

## 減塩うまみ給食

ご家庭でもぜひ作ってみてください



### ★白身魚の黒酢ソース

材 料	4人分(g)	作 り 方
白身魚（40g） おろししょうが・酒 片栗粉 揚げ油	4切れ 小 1/2・小 1 適量 適量	①白身魚におろししょうがと酒で下味して、片栗粉をからめて揚げる。 ②ソースのねぎと調味料を煮立てる。（様子を見ながら水を加える） ③揚げた白身魚に黒酢ソースをかける。 ※甘酸っぱい黒酢ソースが魚の苦手な人も食べやすく、人気でした。
三温糖・しょうゆ 酒・黒酢・水 長ねぎ・おろしにんにく	各大 1 小 1・大 1 10g・少々	①黒酢を使うことで、うま味アップ！！

### ★あぶらげあえ

材 料	4人分(g)	作 り 方
油揚げ もやし 小松菜 人参 コーン缶	25 100 35 20 35	①油揚げ → 短冊切り → トースターでカリっとするまで焼く もやし → よく洗ってゆで、水冷する。 小松菜 → 2～3cm に切ってからゆでて水冷 人参 → 千切り → ゆでて水冷 ②調味料を合わせてたれを作り、①と合わせてから、かつお節を入れてよく合わせる。
ごま油・酢 しょうゆ・砂糖 かつお節	各大 1/2 大 1/2・小 1 6	③油揚げをサクサクに焼いて風味アップ！！

### ★魚沼けんちん汁

材 料	4人分(g)	作 り 方
大根 人参 里いも ごぼう つきこんにゃく なめこ ぜんまい(水煮) 木綿豆腐 長ねぎ ごま油 水・だしパック しょうゆ・酒 塩	80 40 80 25 80 40 30 80 25 少々 適量 大 1・小 1.5 少々	①大根、人参、里いも → いちょう切り ごぼう → 笹がきして水に浸す。 こんにゃく → さっと下ゆでする。 豆腐 → さいの目 ねぎ → 小口切り ②だし汁をとって材料を固い物から順に入れてゆでる。 ③材料に火が通ったらしょうゆ、酒で味付けし、最後にねぎを入れて味をととのえる。 ※だしをたっぷり使って作ります。 ・なめこ → あまんだれ ・ぜんまい → 乾燥を水戻しして など地元の食材を使用してみてください。

①炒めてだしで煮込み  
素材のうま味  
アップ！！

分量は小学校中学年用になっています。  
給食で知りたいレシピがあったら、お子さんを通じてお知らせください！



