

～減塩給食特別号～

# 食育だより

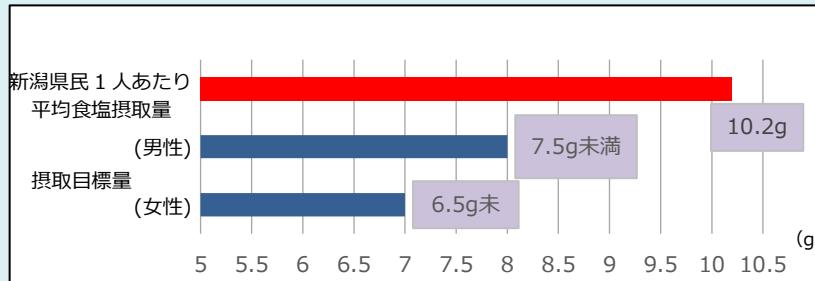


魚沼市教育振興会  
栄養教職員部会

## 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

うま味のできる  
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「うまい」の良さを知る!

## 減塩うまい給食

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)	4切れ	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。
おろししょうが・酒	小1/2・小1	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)
片栗粉	適量	③揚げた白身魚に黒酢ソースをかける。
揚げ油	適量	※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	25	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	100	もやし → よく洗ってゆで、水冷する。
小松菜	35	小松菜 → 2~3cmに切ってからゆでて水冷
人参	20	人参 → 千切り → ゆでて水冷
コーン缶	35	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	80	①大根、人参、里いも → いちょう切り
人参	40	ごぼう → 筒がきして水に浸す。
里いも	80	こんにゃく → さっと下ゆでする。
ごぼう	25	豆腐 → さいの目
つきこニャク	80	ねぎ → 小口切り
なめこ	40	②だし汁をとって材料を固い物から順に入れてゆでる。
ぜんまい(水煮)	30	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。
木綿豆腐	80	※だしをたっぷり使って作ります。
長ねぎ	25	・なめこ → あまんだれ
ごま油	少々	・ぜんまい → 乾燥を水戻しして
水・だしパック	適量	など地元の食材を使用してみてください。
しょうゆ・酒	大1・小1.5	
塩	少々	

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!



