



～ 減塩給食特別号 ～

食育だより

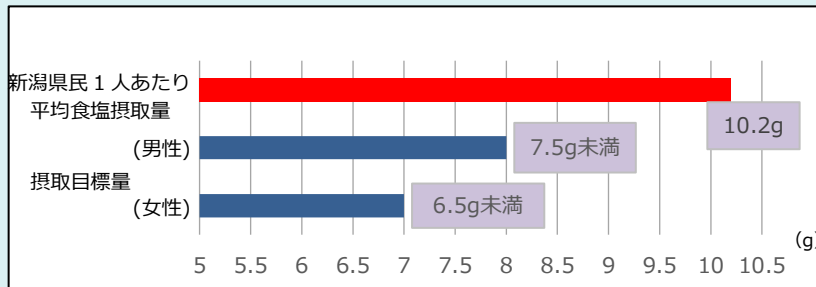


魚沼市教育振興会
栄養教職員部会

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、
ナッツ等

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。





★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、人気です。 |
| 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 | <div>黒酢を使うことで、うま味アップ！！</div> |
| | | |

★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 | <div>油揚げをサクサクに焼いて風味アップ！！</div> |

★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。 |

炒めてだしで煮込み
素材のうま味
アップ！！

記載の分量は小学校中学年用です。

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！

