



食育だより



令和 6 年 2 月
ひかりしりつがっこうきゅうしよく
光市立学校給食センター

暦の上では立春を迎え、少しずつ春の気配を感じる時季です。まだまだ寒い日もあるので、風邪などをひかないように規則正しい食生活を送りましょう。

こんな「こ食」をしていますか？

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、いろいろな要因となることがあります。



個食 同じ食卓で食べている もの物がそれぞれ違うこと 	子食 子ども だけで 食べること 	固食 同じ物ばかり食べる こと
小食 必要以上に食事量 を制限すること 	濃食 濃い味つけの物ば かり食べること 	粉食 パンや麺類など、 粉から作られた物 ばかり食べること

減塩を意識していますか？

食塩（ナトリウム）のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めています。

8～9歳（小学3年生）では、食塩の目標量は1食あたりにすると1.67g未満になります。例えば、チーズハンバーガーを食べると、約2.2gの食塩をとることになってしまいます。日ごろから「減塩（うす味）」を意識して食べるようにしましょう。

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

減塩の工夫

うま味を き利かせる。 	酢や香味野菜、香辛 料を活用する。 	麺類のスープは 残す。 	調味料の使い過ぎ に気をつける。 	加工食品を とり過ぎない。
--------------------	--------------------------	--------------------	-------------------------	----------------------

裏面もご覧ください。

学校給食には、減塩の工夫がいっぱい！！

～光市立学校給食センターの給食をみてみよう～

豚塩丼の具：野菜たっぷりです。

野菜や果物に含まれるカリウムは、

食塩を体の外に出す働きがあります。

かりぽりがらめ：調味料でサッと絡めて、

香ばしさを出しています。

～6月12日の献立より～

小学校 食塩 1.9 g

中学校 食塩 2.3 g

麦ごはん：食塩がゼロです。

けんちん汁：たっぷりの昆布と削り節の
だしをきかせ、うま味を利用しています。

レシピ紹介



【材料（4人分）】

- ・かたくちいわし……15 g
- ・アーモンド（細切り）…15 g
- ・炒り大豆……15 g

【調味料】

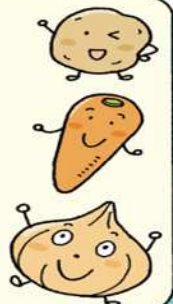
- ・さとう……5 g（小さじ1）
- ・しょうゆ……少々
- ・みりん……5 g（小さじ1）

炒り大豆は、節分の豆で代用
できます！

【作り方】

- ① 調味料を煮立たせる。
- ② ①の調味料で、アーモンド、大豆を絡める。

簡単にできるので、是非、作ってみてください！



材料は小学校中学年の分量です。調味料の量は、様子を見て加減してください。