

栄養だより

No.2 令和4年11月
 苦小牧市学校給食共同調理場

学校給食は味がうすい？

給食を食べていただくと、こんな感想をよく聞きます。

家より味がうすいなあ



ソースやしょうゆをつけて食べたいなあ

学校給食の献立は「学校給食摂取基準」というガイドラインにそって、1食あたりのエネルギー量や栄養素の基準値が定められています。この基準は、1日の食事の3分の1の栄養素をとれることが目安となっていますが、加えて、家庭での朝食、夕食で足りない栄養素は給食で多めに補い、逆にとりすぎている栄養素は減らしていくという考えのもと決められています。例えば、骨を丈夫にするカルシウムは、家庭での朝食と夕食を合わせても十分に摂取できていない場合が多いため、1日にとるべき量（推奨量）の2分の1（50%）を給食で摂取できるようにしています。そして塩分については、家庭での食事ではとり過ぎている場合が多いため、給食では1日にとるべき量（目標量）の3分の1未満に抑えるよう、基準値が定められています。

この基準は昨年（令和3年）に改定され、より厳しい基準値になってきたため、学校給食では、これまで以上に減塩に取り組んでいかなければなりません。

★1日の塩分★

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日にとるべき塩分の量は表のようになっています。

性別	男性	女性
6～7歳	4.5g	4.5g
8～9歳	5.0g	5.0g
10～11歳	6.0g	6.0g
12～14歳	7.0g	6.5g

食塩5gとは小さじ1杯分に相当します。



ちなみに大人（18歳以上）が1日にとるべき食塩の量は、男性7.5g未満、女性で6.5g未満となっています。食塩7.5gは大さじ2分の1杯です。

ナトリウムの目標量（食塩相当量：g/日）を算定した方法

健康のためには、これだけしか塩分をとれません…

★学校給食の塩分★

「学校給食摂取基準」に定められた、給食でとるべき塩分の量は、表の通りです。

年齢	目標値
6～7歳	1.5g未満
8～9歳	2g未満
10～11歳	2g未満
12～14歳	2.5g未満

食塩2gは小さじ2分の1杯弱に相当します。



ナトリウム（食塩相当量）

給食に使用できる塩分はほんの少しです…

塩分のとりすぎは、高血圧、心臓病、腎臓病などのリスクを高めます…



学校給食に使用している食材について(6月～9月)

月	品名	長ねぎ	玉葱	人参	キャベツ	じゃが芋	白菜	大根	ごぼう	小松菜	きゅうり	アスパラガス	ピーマン	ニラ	しめじ	なめこ	青梗菜	ほうれん草	もやし	豚肉	鶏肉	羊肉	
6月	道産	栃木県産 茨城県産 群馬県産	茨城県産	道産	茨城県産			道産 青森県産	道産	道産	道産 栃木県産 群馬県産	道産			地場産	道産	道産	道産	地場産	道産	青森県産 岩手県産		
7月	道産	栃木県産 兵庫県産	道産	道産	道産		道産	道産	道産	道産	道産		道産	道産	地場産	道産	道産	道産	地場産	道産	道産	オーストラリア	
8月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産						道産	地場産	道産			地場産	道産			
9月	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産	道産 青森県産 群馬県産	道産	道産		道産	道産	地場産	道産	道産	道産	地場産	道産	道産	道産 青森県産 岩手県産	ニュージーランド

身近な食品の塩分を知ろう！

1日にとるべき塩分の量は4.5～7.0g未満ですが、身近な食品にはどれくらいの塩分が含まれているのでしょうか？ 普段から塩分の多い食品のとりすぎには注意しましょう！

ウインナー1本 0.5g	フライドポテト 1.1g	チーズバーガー 2.4g	ぎゅうどん 牛丼 3.8g	カルボナーラ スパゲティ 4.8g	インスタントラーメン 5.6g	カップ焼きそば 6.1g	しょうゆ 塩ラーメン 7.3g
塩分 (食塩相当量)	1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g

【出典】外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド（女子栄養大学出版部）・塩分わかり第4版（女子栄養大学出版部）

給食をうす味でも美味しくするための工夫

実際に給食で行っている減塩のための工夫ですが、ご家庭でも取り組める工夫なので参考にしてみてください。

だしを効かせる



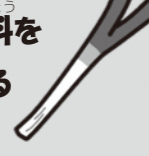
だしのうま味で、うす味でもおいしく食べられるようにします。

小袋類の回数を減らす



素材に下味がついていものには、小袋ソースやしょうゆなどをつけていません。

香味野菜や香辛料を加える



ねぎやんにく、しょうが、コショウなどを用いて味を引き締めています。

風味を活かす



焼き目をつけ香ばしさを出したり、ごまやごま油を加えたりして、風味を活かしています。

減塩しょうゆ・減塩みそを使う



普通のしょうゆ・みそと減塩のものを組み合わせ使用しています。

塩分を控えた給食献立の例

豚肉入り金平、さけ鮭フライ、ぎゅうどう牛乳、ごはん、キャベツと油揚げのみそ汁

ごまの風味とだしを効かせて、塩分を控えています。

下味がついているので、ソースはつけていません。

軽だしのうま味を効かせています。さらにみそと減塩みそを組み合わせ減塩しています。

塩分合計
小学校（中学年）1.9g
中学校 2.4g

★給食の食べ方 減塩ワンプォイント★

- ① ラーメンやうどんの日は、麺や具を食べたら、汁は飲み干さず、残して減塩しましょう！
- ② ソースやしょうゆがついている時は、「かける」より「つける」方が減塩になります！

減塩のためには、うす味に慣れることが大切です！

新米『たんとうまい』が寄贈されました

今年も、とまこまい広域農業協同組合から、東胆振地域で生産された「たんとうまい」100kgをいただきました。今年度は10/7（金）に緑小・樽前小・植苗小・植苗中・光洋中に提供しました。

ごちそうさまでした