

こどもしょくいん しんぶん



第33号

令和6年6月 食と花の推進課 発行

カレーライス、ラーメン、ハンバーグ…みんなの好きな食べ物は何か？

今日は、味の決め手、食べたときに「しょっぱい！」と感じる「食塩」について紹介するよ！

クイズ

「食塩」が入っている食べ物はどれ？！



① ごはん



② ラーメン



③ ポテトチップス



④ 食パン

こたえ **ごはん以外全部！**

② ラーメン



1杯
6～7g

③ ポテトチップス



1袋 (60g)
0.8g

④ 食パン



6枚切1枚
0.8g

食パンはあまり「しょっぱい」と感じないけど、食塩が入ってるんだね！



いろいろな食べ物に入っている「食塩」



天ぷらうどん

4.9g



カレーライス

3.7g



かつ丼

3.6g



ハンバーガー

2.5g



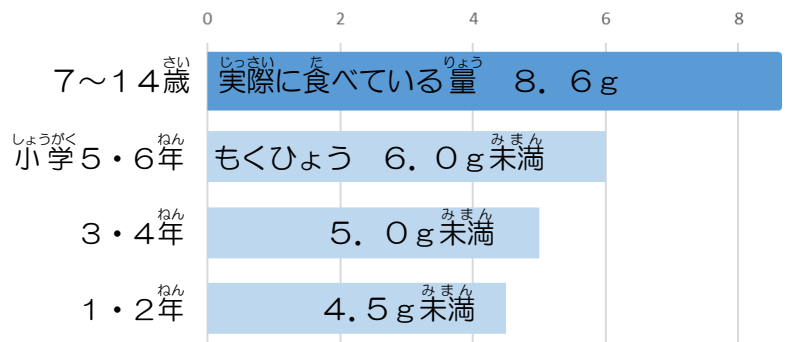
ハンバーグ

2.4g



即席みそ汁

1.5g



▲1日にとっている食塩の量と目標量のちがい
(令和元年国民健康栄養調査/食事摂取基準 2020)

- 味の決め手になる「食塩」だけど、実はとりすぎている人が多いんだ。食塩の多い食事を続けると、大人になったとき高血圧や胃がんなどの病気になることがあるよ。
- みんなの味覚は成長中！ちょっとの塩で、食材そのものの味を楽しめる味覚を大切にしていこう。

★ きゅうしょく 給食はぜんぶ食べても しょくえん 食塩2.0g?!

みんなが毎日食べている給食は、なんと…！ぜんぶ食べても食塩が約2.0gなんだ。

食塩が少なくてもおいしい理由を内野小学校栄養教諭 早木 梢先生に聞いてみたよ。

内野小学校の給食は、旬の食材を取り入れ、だしをきかせて

食材のうまみをいかすなどの工夫をしています。

また、「ちよい塩うまみ給食の日」があり、減塩の工夫について

子どもたちが学び、味わう機会を作っています。



「ちよい塩うまみ給食」

「沢煮わん」はかつおぶしと煮干しのだし汁と、肉・やさい・きのこのなどの食材を使用した具沢山の汁物です。うまみたっぷりで食塩控えめでもおいしくいただけます。

★ 家でもチャレンジ！今日からできるちよいしおポイント

1. 味を確かめてからしょうゆやソースを「つけ」よう

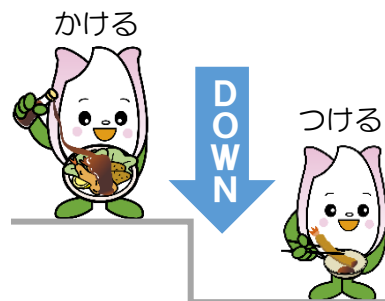
まずは味を確認！足りなかったら「つける」ようにしよう！

2. 麺類のスープは全部飲まないように気をつけよう

スープには食塩がたくさん入っているよ！スープを残すと食塩を2～3g減らせるよ。

3. 旬の野菜をたくさん食べよう

野菜に多く入っている「カリウム」という栄養素が、体の中の余分な食塩を外に出すのを助けてくれるよ。



※これまでの子ども食育新聞は、新潟市のホームページから見る事ができるよ！
読んでみたい人は、インターネットから「新潟市食育新聞」で調べてみてね！

