



考えよう
続けよう
減塩

えん きよたっこ塩活通信

令和 7 年 6 月 3 日
札幌市立平岡中央小学校
札幌市立北野小学校

おやつえんの塩分ってどのぐらい？

みなさんは、いつもどんなおやつを食べているのかな？
大好きなおやつにも、塩分がふくまれているよ！



えんちゃん

おやつえんの塩分量



ポテトチップス
1袋 0.6g



おせんべい
1枚 0.2g



アイスクリーム
1個 0.2g



みたらしだんご
1本 0.5g



肉まん
小1個 0.6g

上手なおやつえんの食べ方・選び方

食べる量を決めてから食べよう

^{ふくら}袋からそのまま食べると、
^すつい食べ過ぎてしまいがち
です。お皿に出してから食べましょう。



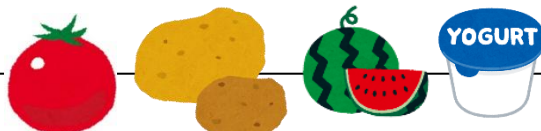
書いてある表示を見よう

食品のパッケージに「減塩」や
「あっさり」など書いてあると、
塩分がひかえめです。



野菜や果物、ヨーグルトもおすすめ

野菜や果物には、余分な塩分を体の外に
出してくれる働きがあります。夏の水分補
給にもぴったりです。ヨーグルトは塩分が
少ないだけでなく、たんぱく質しつやカルシウ
ムをとることができます。



スポーツドリンクはうすめて飲もう

スポーツ後や汗あせをかいた時の水分補給
にスポーツドリンクを飲むことは
良いのですが、たくさん飲むと
塩分と糖分をとりすぎてしまいます。
水でうすめると減塩になります。



おやつも工夫しながら食べて、上手に減塩げんえんをしていこう！



『きよたっこ塩活通信』では、塩えんについてわかりやすくお伝えして
いきます。次の通信をお楽しみに！



きよたっ^{えんかつ}こ塩活レシピ

将来にわたって健康的な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

清田区栄養教諭・栄養士ブロックでは、今年度も『きよたっ^{えんかつ}こ塩活』に取り組んでいきます。

ご家庭向けに減塩の給食レシピを紹介していきますので、お子さんと一緒に作って、楽しい食卓を囲んでみませんか。

この献立の塩分は

0 g

6月2日の
給食に登場！

シナモンポテト



材料（4人分）

- ・さつまいも 320g
(大1本)
- ・グラニュー糖 小さじ2
- ・シナモン 少々
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、半月切りまたはいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ②グラニュー糖とシナモンは合わせておく。
- ③さつまいもの水気をしっかり切り、油で揚げる。
- ④揚げたさつまいもに、合わせておいたグラニュー糖をまぶす。

★減塩ポイント！★

シナモンや黒こしょう、カレー粉などの香辛料は味にアクセントがつくので、薄味でもおいしく食べられます。

この献立の塩分は

0.2 g

フレンチポテト



材料（4人分）

- ・じゃがいも 440g
(大2個)
- ・塩 ひとつまみ (0.8g)
- ・黒こしょう 少々
- ・揚げ油 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、乱切りまたは拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ②塩と黒こしょうは合わせておく。
- ③じゃがいもの水気をしっかり切り、油で揚げる。
- ④揚げたじゃがいもに、合わせておいた塩と黒こしょうをまぶす。

★減塩ポイント！★

食材の表面についている塩味は感じやすいため、少ない塩分でも塩味を強く感じます。

今月の塩活ポイント 『手作りおやつで減塩』

手作りのおやつは味の調節がしやすいので、自分好みの味のおやつを作ることができます。手間はかかりますが、できたてを味わうことができるのは、手作りおやつならではの良さです。

