



考えよう
続けよう
減塩

えんかつうしん

きよたっこ塩活通信

1・2年生用
令和7年9月8日
札幌市立北野小学校
札幌市立平岡中央小学校

いろいろ あじ た
色々な味をあわせて食べよう！



えんちゃん

いろいろな味を合わせることで少ない塩でもしっかり味を感じることができるよ！
どんな味を合わせたらおいしく食べられるか見てみよう！

うまみ

さんみ

からみ

かおり

「うまみ」で
おいしく！

かつおぶし
こんぶ



うまみちゃん

「すっぱい！」で
おいしく！

お酢
レモン汁



さんみちゃん

「からい！」で
おいしく！

カレー粉
こしょう



からみちゃん

「かおり」で
おいしく！

にんにく
しょうが



かおりちゃん

9月の給食で、色々な味を組み合わせているこんだてはこちら！

- みそしる
- しょうゆラーメン

- 小松菜サラダ
- 冷やしラーメン

- 和風そばろごはん
- スパイシーポテト
- スープカレー

- 肉いためどん
- マーボーなす

給食でも色々な味を組み合わせているね！



『きよたっこ塩活通信』では、塩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！





考えよう
続けよう
減塩

えんかつうしん

きよたっこ塩活通信

3・4年生用
令和7年9月8日
札幌市立北野小学校
札幌市立平岡中央小学校

いろいろなあじ た 色々な味をあわせて食べよう！

いろいろなあじを合わせることで少ない塩でもしっかり味を感じることができるよ！
どんな味を合わせたらおいしく食べられるか見てみよう！



えんちゃん

うま味

さんみ味

からみ味

香り

「うまみ」でおいしく！

かつおぶし、こんぶ、
にほ 煮干し、干しいたけなど



うまみちゃん

「すっぱい！」でおいしく！

す お酢、レモン・すだち
かじゅう などの果汁



さんみちゃん

「からい！」でおいしく！

カレー粉、からし、こしょう、
トウバンジャン、とうがらし
など



からみちゃん

「かおり」でおいしく！

にんにく、しょうが、
シナモン、バジルなど



かおりちゃん

9月の給食で、色々な味を組み合わせているこんだてはこちら！

みそしる
しょうゆラーメン

こまつな
小松菜サラダ
ひ 冷やしラーメン

和風そばろごはん
スパイシーポテト
スープカレー

肉いためどん
マーボーなす

給食でも色々な味を組み合わせているね！



『きよたっこ塩活通信』では、塩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！





考えよう
続けよう
減塩

えんかつうしん

きよたっこ塩活通信

5・6年生用
令和7年9月8日
札幌市立北野小学校
札幌市立平岡中央小学校

いろいろな味をあわせて食べよう！

いろいろな味を合わせることで少ない塩でもしっかり味を感じることができるよ！
どんな味を合わせたらおいしく食べられるか見てみよう！



えんちゃん

うま^み味

さん^み酸味

から^み味

香り

「うま味」で
おいしく！

かつおぶし、こんぶ、
にほ 煮干し、干しいたけなど



うまみちゃん

「すっぱい！」で
おいしく！

お酢、レモン・すだち
などの果汁



さんみちゃん

「からい！」で
おいしく！

カレー粉、からし、こしょう、
トウバンジャン、とうがらし
など



からみちゃん

「香り」で
おいしく！

にんにく、しょうが、
シナモン、バジルなど



かおりちゃん

9月の給食で、色々な味の組み合わせを楽しめるこんだてはこちら！

- ・みそしる
- ・しょうゆラーメン

こんぶなどから
だしをしっかり
とっているよ！

- ・小松菜サラダ
- ・冷やしラーメン

お酢を入れて
さっぱりとした
味付けにしています！

- ・和風そぼろごはん
- ・スパイシーポテト
- ・スープカレー

スパイシーポテトはカレー粉
を使うことで少しの塩でも
おいしく味がついているよ！

- ・肉いためどん
- ・マーボーなす

肉を炒めるときや、
たれにしょうがと
にんにくを使って
います！



給食でもいろいろな味を組み合わせていることがわかったね！
『きよたっこ塩活通信』では、塩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！



えんかつ きよたっこ塩活レシピ

生涯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『きよたっこ^{えんかつ}』を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

0.8g

和風そぼろごはん

材料（4人分）

・ごはん	2合	
・鶏ひき肉	240g	
・しょうが	2g	
・焼き豆腐	1/4丁	
・ごぼう	25g	
・人参	40g	
・干しいたけ	2枚	
・ひじき	2.5g	
・切干大根	60g	
・サラダ油	少々	
・一味唐辛子	少々	
・白いりごま	少々	
A	赤味噌	小さじ1/2
	・しょうゆ	大さじ1
	・砂糖	大さじ1
	・みりん	小さじ1
	・酒	小さじ1

下準備

しょうが	みじん切り
焼き豆腐	水を切っておく
ごぼう・人参	ささがき
干しいたけ	水で戻しみじん切り
ひじき	水で戻す
切干大根	水で戻して細かく切る

作り方

- 鍋を熱し、サラダ油でしょうがを炒める。
- しょうがの香りが出てきたら、肉を炒め、焼き豆腐も入れて炒める。
- ある程度、豆腐の水分が飛んだら、ごぼう、人参、干しいたけ、ひじき、切干大根を入れてさらに炒める。
- 野菜が柔らかくなったら、Aを入れて味をつけ、一味唐辛子と白いりごまを混ぜてできあがり！

うまみちゃん



干しいたけには
うま味がたっぷり入っているよ！

炒めることでしょうがの良い香りが
食材にしっかりつくよ！



かおりちゃん

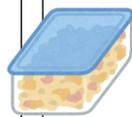
一味唐辛子のから味が
アクセントになるよ！



からみちゃん

★ 作り置きにもぴったりです！

★ 海苔で巻いて食べると、少量の具でも食べやすくなり、塩分を抑えられるためおすすめです。



今月の塩活ポイント 『味を組み合わせることで減塩』

しょうが、にんにくなどの香味野菜を使用することで、塩分は少ない状態でも、食欲をそそる風味にすることができます。

一味唐辛子や山椒などを使うことで、ピリッとおいしい味付けになり、塩分が少なく済みます。

