

食育だより 第2号

令和8年（2026年）9月

札幌市立川北小学校

9月は食生活改善普及運動月間です！



厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を食生活改善普及運動月間としています。「バランス良い食事を摂っている者の増加」・「野菜摂取量の増加」・「果物摂取量の改善」・「食塩摂取量の減少」等に向けて、さらに強化するため全国的に取り組むものです。

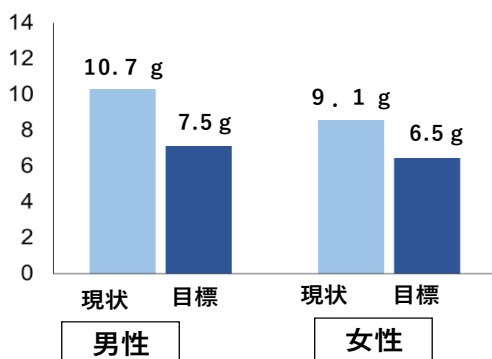
健康を意識した食生活のために、食事内容を見直す機会にしてみてもいいでしょう。

おいしく減塩

札幌市民は、食塩をとり過ぎの傾向があります

（令和4年 札幌市健康・栄養調査結果の概要より）

現状値と目標量の差は
2g以上あります！



目標量は、男性で1日7.5g未満、
女性で1日6.5g未満
とされています。

「日本人の食事摂取基準 2025年版」目標量より

食塩のとり過ぎが続くと・・・

★高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクを高める原因になるといわれています。摂取量を減らす意識が大切です。

家庭でできる減塩調理のコツ

ひと口めに 味を感じさせる

ひと口めに味を意識すると物足りなさを感じにくい



水分を減らす （脱水）

素材の水分を減らすと素材自体の味も調味料の味もはっきりする



うま味のある食材と 組み合わせる

うま味成分が多く含まれる食材を使うと物足りなさを感じにくい



やわらかく 仕上げる

スムーズに噛めると唾液によって料理の味が薄まり過ぎるのを防げる



塩味以外の感覚を 先に感じさせる

塩味以外に意識を向けさせ味が薄いと感じにくくする



「キッコーマン 減塩・適塩をはじめよう！」 より

給食減塩レシピ



学校給食では、減塩のための取組を行っています。めん類のスープは飲みきらないなどの食べ方の工夫とともに、薄味でおいしく食べられるための調理の工夫も行っています。みそ汁やスープは、かつお節や昆布、煮干しなど二種類以上の素材を組み合わせでだしをとり、味噌や調味料の量を控えてもおいしく食べられるようにしたり、料理の下味やアクセントに香りの強い野菜(生姜、にんにくなど)や食塩の入っていない調味料(カレー粉、こしょうなど)を使用したり、ドレッシングを手作りしたりして、塩分の調整をしています。

減塩の工夫を取り入れた給食レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひお試しください。

ぶりのスパイス揚げ(4人分)

○減塩ポイント

下味に生姜、にんにく、小麦粉に香辛料を加えることで味にアクセントがつきます。

ぶり	4切れ
A	生姜 小さじ1/2
	にんにく 小さじ1/2
	酒 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	塩 少々
小麦粉	小さじ2
カレー粉	小さじ1/4
チリパウダー	少々
黒こしょう	少々
揚げ油	

- ① Aの調味料を合わせて、ぶりの切り身に下味をつける。
- ② 小麦粉と香辛料を混ぜ合わせ、①につけて油で揚げる。



コールスローサラダ(4人分)

キャベツ	150g
にんじん	15g
ホールコーン	70g
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
からし	少々



○減塩ポイント

酢の酸味とこしょう、からしの風味が入った塩分を控えたおいしいドレッシングです。

* 給食では衛生管理のため野菜は茹でています。