きよたっこ塩活通信（えんかつ）～世界編～

中学生用
令和８年１１月２０日（金）
札幌市立清田中学校
札幌市立北野中学校

世界の減塩を学ぼう！



フランス
えんちゃん

『減塩』とは、食べて体の中に入る塩の量を減らすことを言います。

減　塩

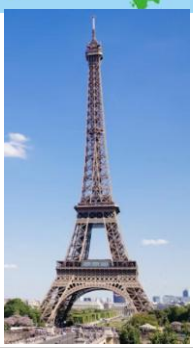




今日紹介する国は…フランス

どんな国？

ヨーロッパの西側にあり、日本の 1.5 倍の広さがあります。首都は「パリ」です。フランスの象徴であるエッフェル塔や、世界最大級のルーヴル美術館など、有名な世界遺産があります。フランス料理やサッカーが有名で、「サッカーワールドカップ 2026」では４位という好成績をおさめました。



有名な食べものは？



フランスパン



魚や貝の煮込み

ブイヤベース



肉や野菜の煮込み

ポトフ



フランス料理は、「無形世界文化遺産」に登録されているよ！

チーズもよく食べるよ！



フランスでやっている減塩の工夫

パンの減塩

フランス人はパンをよく食べることから、減塩対策としてパンの塩分の上限が決められています。そのためパン職人は美味しさを保ったまま減塩をする工夫をしています。

うま味を活かす

煮込み料理は、野菜や肉や魚などの「うま味」をじっくり引き出すことで、塩の量を減らしています。



うまみちゃん



日本だけではなく、世界でも「減塩」が行われているんだね！

保護者向け



きよたっこ塩活（えんかつ）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『きよたっこ塩活（えんかつ）』に取り組んでいきます。

御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。（下記のレシピと塩分量は、中学生向けの内容です。）

中学生の1日の食塩の目標量は**男子7g未満、女子 6.5g未満**です（日本人の食事摂取基準 2025 年版より）

この献立の塩分は **1.4 g**



ポトフ



ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。

材料（4 人分）

ウインナー	80ｇ
ベーコン	20ｇ
キャベツ	160ｇ
じゃがいも	240ｇ
にんじん	120ｇ
大根	200ｇ
さやいんげん（冷凍）	40ｇ
塩	小さじ 1/3（2ｇ）
砂糖	少々
醤油	大さじ 4/3（12ｇ）
白ワイン	小さじ 1 弱（4ｇ）
黒こしょう	少々
鶏がらスープ	400ｃｃ

作り方

① ウインナーは食べやすい大きさに切る。ベーコンは角切りにする。

② キャベツは５ｃｍの角切りにする。じゃがいもは乱切りにする。大根とにんじんは 1.5ｃｍ幅のいちょう切りにする。さやいんげんは ２ｃｍの長さに切る。

③ 鶏がらスープに大根、にんじんを入れて煮る。

④ 野菜に火が通ったら、調味料を入れ、ウインナー、ベーコン、キャベツ、じゃがいもを入れて煮込む。

⑤ さやいんげんを入れて煮て、味をととのえる。

★ 減塩ポイント！ ★

スープのだしのうま味、ウインナーやベーコン、野菜を煮込むことによって食材から出るうま味が、ポトフをおいしくするポイントです。

素材の味やうま味を存分に活かすことで、少ない塩でもおいしく食べることができます。



うまみちゃん

今月の塩活ポイント『うま味で減塩！』

フランスでは、肉や魚介、野菜などをじっくり煮込むことで**うま味を引き出して**、塩の量を減らす工夫をしていました。

世界の減塩の取り組みを参考にして、わたしたちも日頃から減塩に取り組んでいきましょう！

