

令和7年7月10日の給食

塩分のとりすぎに気をつけよう！

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっています。日頃から塩分の少ない食事を心がけましょう。

きょうは、塩分をひかえるための工夫を紹介します。



工夫すれば、
塩分が少なくても
おいしい料理に
できるんだって！



★ 野菜のおかか和え

☺ 八王子産小松菜、
にんじん使用

★ 牛乳

★ 果物(湘南ゴールド)

★ さばの七味焼き

☺ 八王子産にんにく、
長ねぎ使用

★ 豚汁

☺ 八王子産にんじん、
じゃがいも、大根使用

★ ごはん

塩分をひかえる工夫

私たち日本人は、理想的とされる1日の塩分摂取量の1.5倍近くの塩分を摂っていると言われています。

塩分をひかえる工夫 をしましょう。

工夫すれば、塩分が含まれる調味料を少なくして味付けすることができます。

今日の給食の

そばの七味焼きには、

にんにくの香りと

とうがらしの辛みがあり、

豚汁は出汁の旨みが

たっぷりです！

✧ しょうがやにんにくなどの香味野菜を使う。

✧ こしょうやからし、カレー粉などの香辛料を使う。



✧ バジルなどのハーブや、レモンやお酢などの酸味を使う。



✧ 旨みたっぷりの出汁を使う。

野菜などのカリウム豊富な食品をたっぷり食べて、体から塩分を排出しやすくすることも大切です。

加
里



減塩

「減塩」を心がけよう！

減塩

麺類の汁は飲まない

ラーメン1杯で
塩分1日分
になります！



調味料はかけない

ちゃんと少量つけましょう。



減塩の調味料を使う

塩、しょうゆ、みそ、
ドレッシングなど減塩
商品があります。



旨みを生かす

たっぷりの出汁を使うと
塩分をひかえ
られます。



香りや酸味で味付け

香辛料や香味野菜、
スパイス、ハーブ、
レモンや酢を活用！



加工品はたまに

たとえば、ウィンナー1本
で塩分1g。加工品は
塩分が多めです。







職場体験学習 (城山中2年生)

3日目



大釜は、
もう慣れた



みたいですね。



職場体験学習 (城山中2年生)

3日目

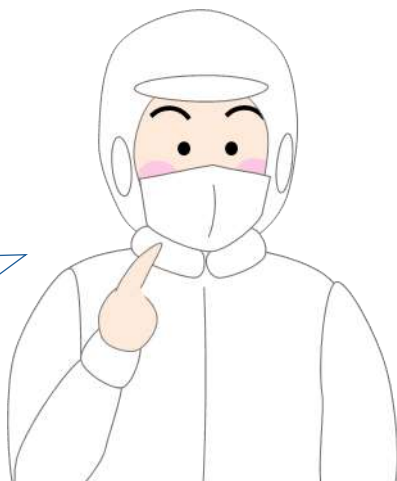


配缶のお手伝いです



間違えないぞ！
プレッシャーがかかります。

果実（湘南ゴールド）
は、数を数えて配缶
します。





職場体験学習 (城山中2年生)

3日目

たいへん
よくでき
ました

3日間お疲れさまでした。

