

令和8年7月10日 金曜日

塩分をひかえる工夫

★冷凍みかん

★野菜と油揚げのごま和え

☺八王子産小松菜、キャベツ、にんじん

★牛乳

★赤魚の薬味焼き

☺八王子産にんにく、長ねぎ

★ごはん

★豚汁

☺八王子産にんじん、じゃがいも、大根、長ねぎ

八王子市学校給食センター はっちこキッチン南大沢

3

バランスよく  
食べよう

# 「減塩」を心がけよう！

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るため注意が必要です。しかし、1日の塩分摂取量の約1.5倍の塩分を摂っていると言われています。



## 食事中的工夫

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。



3 バランスよく  
食べよう



# 「減塩」を心がけよう！

## 調理の工夫

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！



加工品はたまたまに  
ウィンナー1本  
で塩分1g。  
加工品は塩分  
が多めです。



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。





# 職場体験

別所中2年生

3日目



魚並べを体験！

魚の向きや、数をそろえて並べます