



学校給食減塩レシピ



君津地区学校給食センター 共同発行
(袖ヶ浦市/木更津市/君津市/富津市)

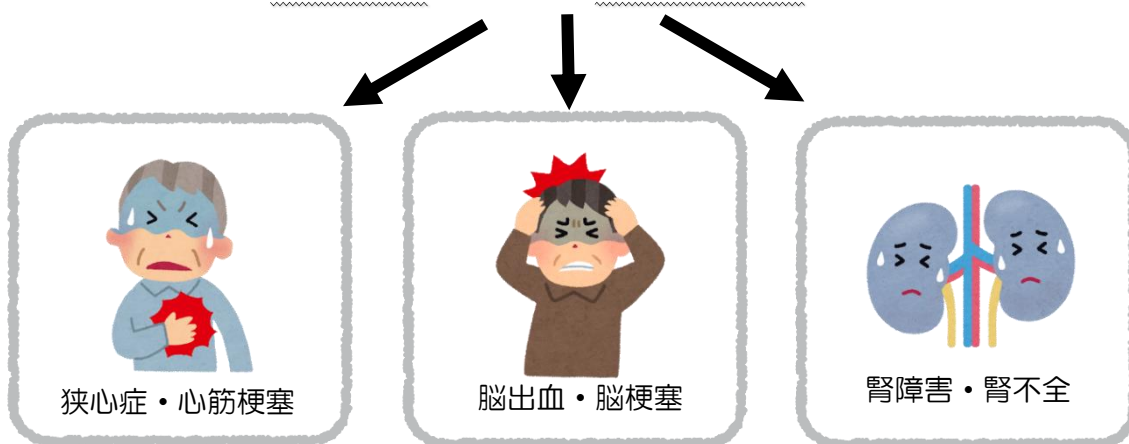
// 塩は体に必要なもの //

塩は血液や消化液、リンパ液など体のいろいろなところに含まれ、体を正常に機能させるためには欠かせません。

// とり過ぎるとどうなるの? //

- ➡血液中の塩分濃度を正常にするために、水分を多く取り込む
- ➡血液量が増え、血管が押し広げられて、血管内の圧力が高くなる

その結果、高血圧となり、動脈硬化が進みます



全身の血管に影響がおよび、心疾患、脳疾患、腎疾患などのリスクを高めます。



POINT

子どもの時期から、うす味に慣れることは、
高血圧をはじめとする生活習慣病の予防になります。



// 生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量 //

成人男性



成人女性



日本人の食事摂取基準 2020年版より
※高血圧の方は6g未満

学校給食の1食あたりの塩分量は

小学生で 2.0g 未満

中学生で 2.5g 未満

となっています

文部科学省 学校給食摂取基準より
令和3年4月1日施行



学校給食減塩レシピ

～ も く じ ～

主 菜

鶏肉のレモンバジル焼き	P.3
子持ちししゃものマリネ	P.4
肉どうふカレー風味	P.5
さばのカレー南蛮ソースがけ	P.6

副 菜

豚ごぼう	P.7
あつあげの中華煮	P.8
おかか和え	P.9
磯和え	P.10

汁 物

かぶの和風ポタージュ	P.11
トック入りスープ	P.12
コーンたまごスープ	P.13
豚バラと白菜のスープ	P.14

学校給食も減塩に取り組んでいます！

学校給食の塩分摂取量は、文部科学省が学年ごとに基準を決めています。この基準値を目指して、おいしさを維持できるように気をつけながら、使用する塩分量を徐々に減らしています。しかし、子どもの味覚形成は学校給食だけではできません。そこで、ご家庭でもおいしく減塩ができるように、減塩に役立つおすすめの情報を『減塩のススメ』（第1号～5号発行）で紹介してきました。今回は学校給食で登場する料理の中から、おすすめの減塩レシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でも活用してください。

※『減塩のススメ第1号～5号』は各市のホームページより
ご覧ください



減塩で元気



おいしい！学校給食減塩レシピ集

2022年11月21日 発行

発行者 千葉県学校給食センター研究会 第三地区研究会

袖ヶ浦市学校給食センター 0438-62-5822

木更津市学校給食センター 0438-25-7560

君津市学校給食共同調理場 0439-32-5522

富津市大貫共同調理場 0439-65-0145

富津市天羽共同調理場 0439-67-0177