

# 学校給食でおいしく減塩

学校給食は安全で栄養バランスの優れた食事を提供しています。健康課題である【食塩の摂りすぎ】についても考えられており、だしをきかせたり、食材本来のうまみを利用し、おいしく減塩できる調理の工夫や減塩の大切さも伝えています。

## どうして給食でも減塩が必要なの？

食塩摂取量の目標値

1日あたり平均食塩摂取量  
(20歳以上)

新潟県民の摂取している食塩の量は10.3gと全国平均の10.1gを上回っています。高血圧などの生活習慣病予防のためにも、子どもの頃からうす味に慣れ、望ましい食習慣を身に付けることが学校給食にも求められています。



男性7.5g未満 女性6.5g未満



(2020年版 日本人の食事摂取基準) (令和元年県民健康・栄養実態調査より)

## 減塩愛ディア献立

燕市の学校給食では、毎月食育の日に『減塩愛ディア献立』を実施しています。今回は減塩愛ディア献立の日に提供された数ある献立の中から、おすすめの2品をご紹介します。

### 秘伝のたれカツ



- 【材料】4個分  
(ひれカツ)  
豚ひれ肉(1切40g位) 4切  
塩・こしょう 少々  
小麦粉・卵・パン粉 適量  
揚げ油 適量  
(秘伝のたれ)  
醤油・砂糖・水 各大さじ1  
無塩トマトジュース 大さじ1  
和風だしの素 ひとつまみ

減塩ポイント

- 【作り方】  
①ひれカツは油で揚げる  
②調味料を加熱して、たれを作る  
③揚げたカツにたれをからめる

### 和風ポテトサラダ



- 【材料】4人分  
じゃがいも 大2個  
鶏ささみ(茹でてほぐす) 40g  
きゅうり(小口切り) 1/2本  
人参(いちょう切り) 1/5本  
マヨネーズ 大さじ2  
しょうゆ・こしょう 各少々  
かつお節 ひとつまみ

減塩ポイント

- 【作り方】  
①じゃがいもは皮をむき、サイコロ切りにして茹でる。1/3はつぶし、残りはそのまま冷ましておく。きゅうり、人参はゆでて冷ます  
②すべての材料を混ぜ合わせる

無塩トマトジュースやかつお節を加えることでうま味がプラスされ、少ない塩分でもおいしく食べられます

## 県内初！学校給食献立をInstagram(インスタグラム)で毎日紹介

4月7日からデジタル市役所推進の一環として学校給食をInstagram(インスタグラム)で紹介する取り組みを始めました。どんな給食を食べているのか、ぜひフォローしてご覧ください。

発信内容:東部学校給食センターまたは西部学校給食センターの給食写真を毎日紹介

発信時刻:おおむね午後1時頃

閲覧方法:二次元コードからアクセス

または、Instagramで「#つばめの給食」を検索



TSUBAME\_KYUSHOKU

問合せ先:燕市保健センター Tel.0256-93-5461