



うましょ

～適塩給食に挑戦～

IMO-KURI TSUSHIN

五泉市食育だより -いもくり通信-



2月号

令和6年2月
五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市役所健康福祉課、学校教育課編集

おすすめうましょレシピ わかめとツナのごま酢あえ

酢あえ

酢の酸味と
ごまの風味で
うましょ

<材料(約4人分)>

乾燥わかめ	6g
にんじん(せん切り)	20g
もやし	100g
ツナ	30g
すりごま	大さじ1
ねりごま	大さじ1
砂糖	小さじ2
減塩しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
食塩相当量0.3g(一食あたり)	

<作り方>

- ①わかめは水でもどし、水気をきる。
- ②にんじん、もやしは茹でて冷まし、水分をきる。
- ③ツナ、すりごま、ねりごま、砂糖、減塩しょうゆ、酢を混ぜ合わせる。
- ④③に①と②を加え、あえる。

みんな大好き!

たれカツのタレ



<材料(作りやすい分量)>

減塩しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ2
食塩相当量0.2g(出来上がり 小さじ2杯分)	

<作り方>

- ①耐熱容器に材料を入れ、電子レンジ600Wで1分～2分加熱する。

減塩しょうゆを使うことで、
塩分相当量を約1.7g
減らすことができるよ。

どんなカツにも合うごはんが進む味!

ピックアップ!

給食レシピが気になったら...



大好評の給食
レシピ集や五泉
の五ツ星給食を
紹介しています。
右のQRコード
から見てね!



QRコード

うましお 給食

学校給食では、おいしく適塩の食事が提供できるように「うましお給食」に取り組んでいます。家庭でも「うましおごはん」を実践してみてください。

①食塩を見える化する

給食 | 食の食塩目標量を設定

- ・ 小学校 1.7g 未満
- ・ 中学校 2.3g 未満

栄養成分表示の開始

『給食だより』に塩分等の栄養成分を表示



エネルギー	676	kcal
たんぱく質	22.7	g
脂質	19.3	g
塩分	1.7	g

家で濃い味を食べていると給食の味を感じにくくなるよ。



トピックス

国は、加工食品の**栄養成分表示**を義務化

確認する習慣をつける



1個あたり

エネルギー	651kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	17.3g
炭水化物	103.5g
食塩相当量	3.3g

②塩を減らす

減塩調味料の使用



3.0g 2.7g 1.5g
大さじ1杯の食塩相当量

料理によってしょうゆを使い分ける

減塩醤油は

和える・かける調理がおすすめ

レシピは、裏表紙をチェック☑

★減塩醤油を汁物や煮物に使うと物足りない感じがしたよ。

味の物足りなさを補う



香味野菜・香辛料などを使用



うまみをきかす



酸味を活用する

③カリウムを増やす

野菜や果物、いもなどに多く含まれるカリウムには、余分な食塩(ナトリウム)を体外へ出す働きがある。

【カリウムが多く含まれる食べ物】

- ・ 野菜類
- ・ 果実類
- ・ 魚介類
- ・ いも類
- ・ 肉類
- ・ 牛乳・乳製品

多様な食材を食べるが◎