

山折り

クイズ①

ラーメンやうどんのスープを^{のこ}残すと、
^{しお りょう へ}塩の量を減らすことができる。

山折り

クイズ②

ベーコンやウインナーには
^{しお ふく}塩が含まれている。

山折り

クイズ③

かまぼこやちくわには^{しお}塩が
^{ふく}含まれている。

山折り

クイズ④

^{きゅうしょく}給食のコッペパンに
^{しお ふく}塩は含まれていない。

なって、塩の量を半分くらい減らせるよ。

しお りょう はんぶん

約7.0gだけど、半分残すと約3.0gに

やく はんぶんご

例えば、しょうゆラーメンの汁を全部飲むと

たし せんぶの

全部飲むと塩をとりすぎてしまうよ。

せんぶの しお

スープには塩が多く含まれているから、

しお おおま

① 〇 間違え : 〇

賞味期限 2023. 3. 31



日付を確認してみてください。

ひつげ かくにん

きるか、商品の袋に書かれている「賞味期限」で

しよひん ぶくろ か

を加えて作られているよ。どのくらいの期間保存で

くわ せんぶん

〜コンやウインナーは、長く保存できるように塩

しお なが ぼせん

② 〇 間違え : 〇

過ぎると塩のとりすぎにつながるよ。

しお すぎ

食感がうまくなるよ。おいしいからといって食べ

しょかん た

よくすりつぶすことで、弾力のあるおいしい

たんりょ

かまぼこやちくわは、魚の身に「塩」を加えて

しお かな しお くわ

③ 〇 間違え : 〇

分かるかな？

給食に出てくるパでも塩味がするの

しおあじ

塩を加えて作られているよ。

しお くわ

パにはふわっとおいしい仕上げるために、

しお

④ 〇 間違え : X

山折り

クイズ⑤

しる た とき しお
みそ汁を食べる時に塩を
とりすぎないようにするためには、
ぐ りょう おお
具の量を多くするとよい。

山折り

クイズ⑥

とんかつにつけるソースは、
すく ほう
少なめにした方がよい。

山折り

クイズ⑦

しおあじ かん あたた
塩味を感じやすいのは、温かい
りょうり つめ りょうり
料理と冷たい料理のどっち？

山折り

クイズ⑧

しお
塩をたくさんとりすぎると、
からだ えいきょう
体にどんな影響がある？
ふと け けっかん きず
①太る ②かみの毛がぬける ③血管が傷つく

⑤ ⑦こたえ : ○
 みそ汁は、汁の部分に塩が含まれている
 よ。お椀に入れる時に臭の量を多くして汁を
 少なくすれば、塩を減らせるよ。

⑥ ⑦こたえ : ○
 ソー入をたっぷりつける塩のとりすぎにこな
 がるよ。ソー入の味にたよらず、料理そのもの
 をよく味わって食べよう！

⑦ ⑦こたえ : 冷たい料理
 塩の量が同じでも、冷たい料理の方が塩味を感
 やすいよ。料理を食べた時、温かい時は「ちよと
 良い」と感じただのに、冷めてから食べると塩から感
 じたことはないかな？

⑧ ⑦こたえ : 血管が傷つ<
 塩をとりすぎると、いつの間にか体の中の
 血管が傷ついて、将来病気になってしまっ
 てしまうよ。そんならないために、今のうちから
 塩をとりすぎない習慣を身につけよう。

クイズ⑨

しょうゆには、色の濃い
「こいくちしょうゆ」と色のうすい
「うすくちしょうゆ」がある。

クイズ⑩

お菓子にはどれくらい塩が使われているかな？
お菓子の袋に書いている「栄養成分表示」で、
塩の量は
①～⑤のうち
どれだと思う？



栄養成分表示
1包装あたり

- ① エネルギー : 〇〇kcal
- ② たんぱく質 : 〇〇g
- ③ 脂質 : 〇〇g
- ④ 炭水化物 : 〇〇g
- ⑤ 食塩相当量 : 〇〇g

「ストップ」クイズ

しょうがくせい にち しお きゅうしょく
小学生は1日のどれくらいの塩をとっているの？ 給食のスプーンでイメージしてみてね

①スプーンに少し



②スプーン半分くらい



③スプーン1杯



「ストゥワ」ウイーンの食塩相当量

1日のめやす量は、学年によって違いますが、だいたいウイーン半分くらいだよ。

1～2年生は1日4.5gまで / 3～4年生は1日5.0gまで / 5～6年生は1日6.0gまでだよ。

ちなみに、みんなが好きなウイーンで考えると、



1本には0.5gの塩が入っているから、5本で2.5gだね

1日の半分くらいの塩をとってしまえばいい！

ウイーンを5本食べただけで



このウイーンは料理で一番よく使われている
 しょうゆだよ。よくしょうゆは料理の色をよく
 仕上げるために作られた、関西生まれのしょうゆだ
 よ。みんなの家では何を使っているかな？

9) うたえ：

食塩相当量を見ると、塩がどのくらい入っているか
 が分かるよ。お菓子を食べる時に確認してみよう。

塩の量はここを
 チェック！

10) うたえ： 5) 食塩相当量

しょうせんそつりょう

山折り

クイズ__

山折り

クイズ__

山折り

クイズ__

山折り

クイズ__

___のこたえ：

___のこたえ：

___のこたえ：

___のこたえ：