



子供の頃に「適切な食塩摂取の習慣」を身につけられるよう

吹田市と国立循環器病研究センター（国循）の「かるしおプロジェクト」が連携し、子供も親も楽しく学べる食育を実施。

**「食塩を控えてもおいしさはそのまま」
給食メニューをかるしおアレンジ**



かるしおの考え方を
取り入れた給食
メニューを
令和5年1月か
ら提供開始

**子供の学びで親も変わる！
家庭での気づきに繋がる働きかけ**



給食での取組や
親子で一緒に
楽しく学べる
楽しいコラムを
配信

給食での取組

給食での提供開始(1/17~)



～かるしおアレンジメニュー～
『春菊とさつまいもの天ぷら』



①試作会

②かるしお大作戦 動画作成



かるしおアレンジメニュー開発の裏側を紹介



③子供向け 食育動画



家庭への啓発

きゅうしょくのおしらせ
1月17日(火)

④減塩調理の工夫
についての学び

～今月から「かるしおアレンジメニュー」が登場します～

かるしおとは吹田市の国立 循環器病 研究センターが
すすめる、塩をかるく使っておいしさを引き出す減塩の
新しい考え方です。減塩とは、食塩を少なくすること
ですが、味がなくなるわけではありません。かつお節で取っ
だしや、お野菜のうま味の方を、倍けて食塩が少なく
ても、おいしく食べられるように工夫しています。

かるしおアレンジメニュー
春菊とさつまいもの天ぷら
食塩のかわりに、削り節がはいっています。
探してみてください。お味はいかがですか？

学校給食予定献立表 吹田市教育委員会 吹田市学校給食委員会
令和4年10月分(2022年)

すきらいなくしましょう
食べものは、それぞれの大切な働きをしています。
すきらいをしていると、栄養がからだにうまくいきにくくなり、
なおりにくくなります。なんでも食べてしようとするようにしましょう。

⑤献立表を通じて
コラムを発信

グルメな減塩!
かるしお大作戦