

令和4年度（2022年度）

「学校給食を活用した

子供の適切な食塩摂取に向けた食育」

に係る共同研究における活動報告書

吹田市

1 取組内容

(1) 献立の研究・開発

①アレンジメニュー及び新メニューの検討による食塩相当量の変化

【 現行メニューのアレンジ 】

料理名	減塩の工夫	アレンジ後の料理名等	食塩相当量の変化
かき揚げ	塩 0.2g → <u>かつお節破片 0.3g</u> 塩を使用しない	他のかき揚げ類にも適用	0.2 → 0g
ひじきの炒め煮	調味料調整・調理工程の変更「炒めない」 だしと調味料を合わせ、先に鶏肉に味を含ませ、他の食材を入れて煮含める	炒める工程がなくなつたため献立名変更 「ひじきの煮物」	0.57 → 0.5g
高野豆腐の煮物	調味料調整・煮汁を「 <u>八方だし</u> 」に変更		0.7 → 0.6g
煮魚	調味料調整 煮汁の「水」を「 <u>だし</u> 」に変更	さばの生姜煮・いわしの生姜煮、さばのピリッとジャン	それぞれ 約 0.16g 減

【 新メニュー 】 * 塩分差は従来の同様の献立と比較

料理名	減塩の工夫	アレンジ後の料理名等	食塩相当量の変化
根菜カレーライス	ポークブイヨンのかわりに「 <u>だし</u> 」を使用 根菜を使用		1.7 → 1.3g
魚の甘酢あんかけ	あんが絡むように、水分等調整 角切りなまり節で試作、他の魚でも可	角切り鮭の甘酢あんかけ	比較対象なし

②一月当たりの食塩相当量（平均）

※R4 年度当初月平均 2.3g → 目標 2.0g 未満

提供月	提供回数	一月当たりの食塩相当（平均）
1月	5回	2.20g
2月	6回	2.19g
3月	3回	2.28g
4月	4回	2.05g
5月	6回	2.02g

(2) 給食を通じた食育～家庭への啓発

①コラムの作成（資料1参照）

掲載月	タイトル	内容
令和4年7月分	なぜ子供の頃が大事なの？	・本取組について ・目指すところ
令和4年8月分	親子でこんな習慣ついてない？	自分の味覚はどうか？（いつもの習慣への気づき、食べ物のおいしさへの気づき）
令和4年10月分	お楽しみクイズ！わたしはだれでしょう？	食塩を多く含む食品について知る
令和4年11月分	お楽しみクイズ！食塩が入っている食べ物は何かな？	食べ物に含まれる食塩量を意識する
令和5年1月分	食べ物のおいしさが分かるかな？	旬の食材のおいしさを知る、野菜を食べる

②小学生保護者対象意識調査

調査項目の検討・作成（資料2参照）

調査結果（資料3参照）

③ドキュメンタリー動画の作成

～かるしおアレンジメニューができるまで～（資料4参照）