



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

グルメな減塩！かるしお大作戦の取組に至るまで…

市の課題

高血圧の有所見者が全国同様に多く40歳を超えると増加する傾向。若い世代ほど食塩の摂取を控えていない人が多い。

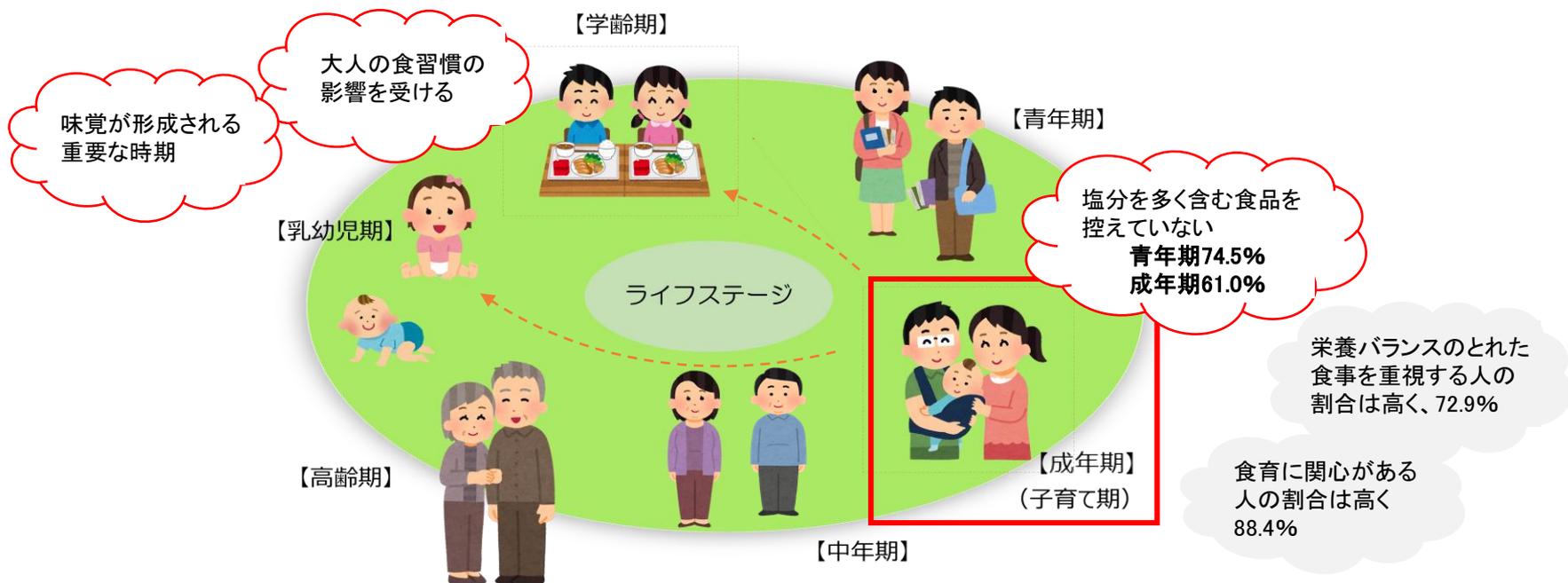
国が示す学校給食摂取基準の改訂により、食塩相当量の基準が厳しくなり、献立作成に苦慮している。

国循の課題

病院食から生まれた“かるしお”の手法を用いて減塩食普及活動を行ってきたが、今後は味覚形成に重要な時期である「子供」にアプローチしていきたい。



中学年で
1食月平均
2.0g未満



①給食メニューの試作



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子供向け食育動画作成



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』

④減塩の工夫についての学び

きゅうしょくのおしらせ
1月17日(火)

コッペパン
香ゆうにゆう
ピーンスープ
しゅんぎょと
さつまいものてんぷら
チョコレートスプレッド

~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、味がなくなるわけではありません。かつお節で取っただしや、お野菜のうま味のかを、替りて食塩が少なくて、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
香ゆうとさつまいものてんぷら
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。お味まいかがですか？

⑤献立表を通じてコラムを発信

学校給食予定献立表 吹田市教育委員会 吹田市学校給食科
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、それぞれの量をきいています。すきらいきしていると、栄養がかよって健康にばかりやすくなり、なかりにくくなります。なんでも食べていようねを身につけましょう。

日	献立	献立	献立	献立	献立
10月1日
10月2日
10月3日
10月4日
10月5日
10月6日
10月7日
10月8日
10月9日
10月10日
10月11日
10月12日
10月13日
10月14日
10月15日
10月16日
10月17日
10月18日
10月19日
10月20日
10月21日
10月22日
10月23日
10月24日
10月25日
10月26日
10月27日
10月28日
10月29日
10月30日
10月31日

吹田市 × 国産
グルメな減塩!
かるしお大作戦

⑥保護者向け講演会の実施

家庭教育学級合同講演会
『小学校給食での工夫を家庭の食事にも』



⑦保護者向け食育講座の実施

素材を活かしたおいしさを知り、かるしお生活で食の楽しみを深めよう！【だしの試飲あり】
小学校給食での「グルメな減塩！かるしお大作戦」の取組について 【試食あり】
スーパーの上手な活用方法&減塩でおいしさ発見 【かつお削り体験・試食あり】



⑧スーパーでの啓発



子供たちの様子・変化

食育キャッチフレーズ応募作品の中でみられたキーワード

塩少なめ かるしお 減塩

「令和5年6月の食育月間に 市立小・中学生に募集した結果より」

おうちで「かるしお」の話をしましたか？

令和5年8月時点 36%

「令和5年度 市立小学校5.6年生対象アンケートより」