



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



親子で一緒に楽しく学べるコラムの配信や
講座の実施

グルメな減塩！かるしお大作戦の取組に至るまで…

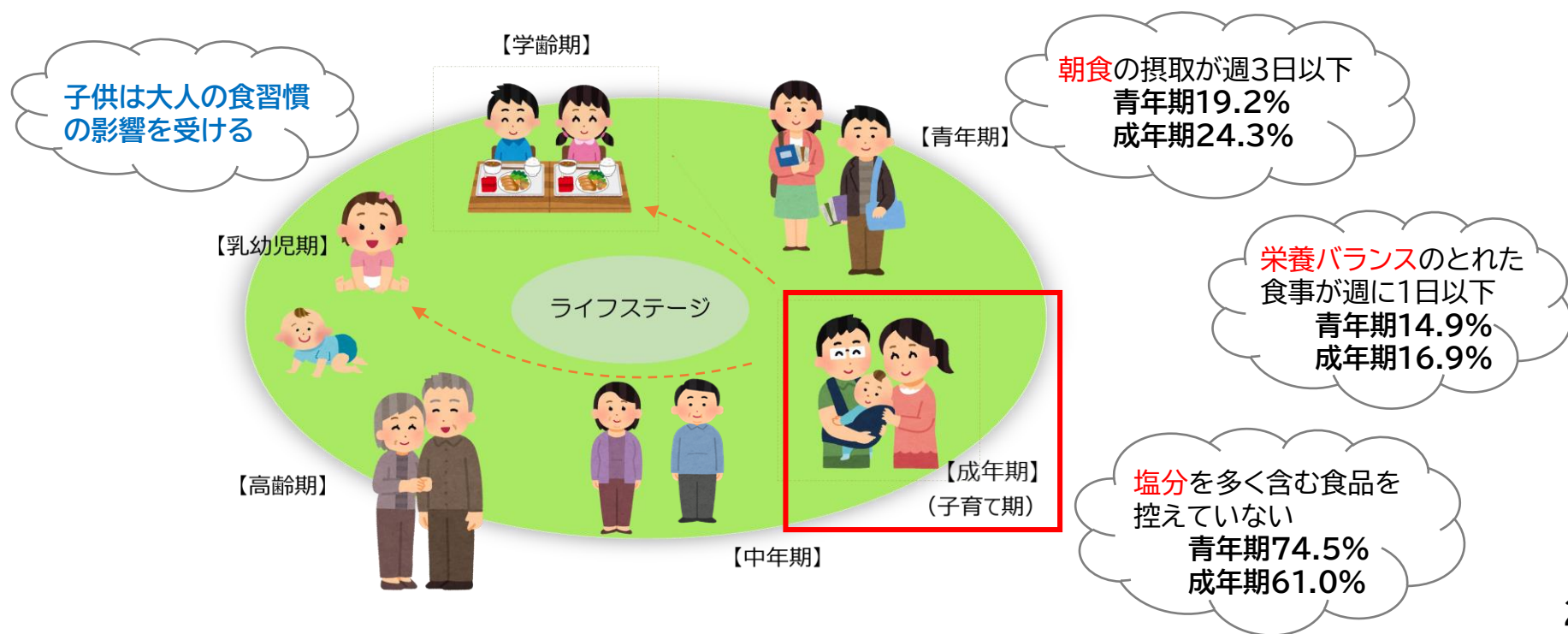
市の課題

【食育における課題】

若い世代ほど食に関する関心が低い。
また、健康的な食生活を実践できていない。

【学校給食の献立作成における課題】

学校給食摂取基準の改訂により、食塩相当量の基準値が引き下げられたことから、献立作成に苦慮している。



令和4, 5年度の取組

①レシピの開発・給食の提供

- ・減塩レシピを開発。R5.1.17から全小学校で提供開始
- ・令和4年度は8、令和5年度は14のレシピを開発



～かるしおアレンジメニュー～
『春菊とさつまいもの天ぷら』

③家庭への働きかけ

- ・献立表を活用した情報発信
- ・スーパーでの啓発
- ・講演会や講座の実施



②子供への食育

- ・給食のおしらせや動画による減塩への意識づけ

きゅうしょくのおしらせ
1月17日(火)

コッパパン
ぎゅうじゅう
ピーンスープ
しゅんざくと
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、塩をかるく使ったおいしさを引き出す減塩の
新しい考えです。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。かつお節で取った
だしや、お野菜のうま味の力を、徹底的に活かすことで、
おいしく食べられるように工夫しています。

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。
採ってみてね。お味はいかがですか？



令和6年度の取組

②子供への食育

- ・食育プログラムを策定中
- ・家庭への働きかけにつながる工夫

STEP 01

減塩(食)に興味をもつ

- ・食を楽しむ気持ちを育てる
- ・好き嫌いをなくす

教材①
「たべモンずかん」

小学1,2年生

STEP 02

減塩の大切さを知る

- ・減塩に取り組む意識をもつ
- ・減塩の方法を知る
- ・減塩を意識する気持ちを育てる

教材②
「かるしおえほん」

小学3,4,5年生

STEP 03

減塩の取組をやってみる

- ・自分自身で実践する

教材③
「かるしおチャレンジ」

小学5,6年生



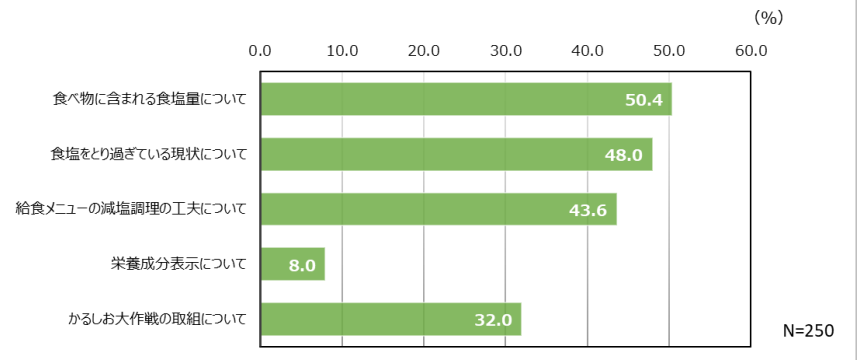
③家庭への働きかけ

- ・小学校の給食試食会でミニ講話を実施
- ・全36校中9校から依頼

食塩をとりすぎない習慣を



【講座の内容で印象に残ったことは何ですか】



【今後聞いてみたい子供の食に関するテーマは】

- 1位 手軽なレシピ
- 2位 偏食への対応、成長期に必要な栄養
- 3位 おやつのととり方

令和6年12月 ~ 令和7年1月 モデル実施

子供と保護者の変化

②子供への食育(小学5, 6年生対象アンケート)

■おうちで「かるしお」の話をしましたか？

約34%の子供が家庭で
減塩の話をしているという結果

③家庭への働きかけ(保護者対象意識調査)

■吹田市×国循「グルメな減塩！かるしお大作戦」を知っているか

知っている、聞いたことがあると
回答した人が46%から80%に増加

共同研究の成果と課題

成果

- ✓ 学校給食の月平均食塩摂取量2g未満を達成(見込み)
- ✓ 大量調理での減塩手法を確立
- ✓ 食育プログラムの策定(令和7年3月完成予定)

課題

- ✓ 保護者世代の健康的な食生活の実践につながる啓発方法の検討

今後

- ✓ 適切な食塩量でおいしい給食を引き続き提供
- ✓ 食育プログラムは、学校等の様々な場での活用を検討
- ✓ 自然に健康的な食生活が実現できるような食環境づくりを検討