

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～

12月号

令和7年12月15日  
足立区立栗島中学校  
校長 小山 節  
栄養士 丹野公美子



## 塩分の摂り過ぎに要注意！

食塩は、食べた物の栄養を体に吸収するための「消化」を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持するなど大切な働きをします。その他にも、食品を腐らせない役割がある他、料理によっては食材をまとめる「つなぎ」としての役割を果たすなど様々です。しかし食塩を摂りすぎると、私たちの身体に様々な悪影響を及ぼします。

### 現代人は塩分を摂りすぎている！？

#### 加工食品・インスタント食品の普及

→ハムやソーセージ、即席めんは製造過程で塩分が多く含まれています。

#### 外食の増加

→レストランのメニュー特に丼ものやスープは1日の塩分摂取量オーバーになりがち。

#### 伝統的な和食文化

→日本の伝統的な食文化では醤油や味噌など日常的に使われています。

#### 保存食の習慣

→漬物や梅干しは長期保存するために多くの食塩を使って作ります。

### 《塩分の1日の目標量》

|        | 男性     | 女性     |
|--------|--------|--------|
| 10～11歳 | 6.0g未満 | 6.0g未満 |
| 12～14歳 | 7.0g未満 | 6.5g未満 |
| 15歳以上  | 7.5g未満 | 6.5g未満 |

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025 年版」より

### 海外に比べると 日本は塩分摂りすぎ！

(大人の1日辺りの食塩摂取量)



10.1g



8.4g



6.2g

塩分の摂り過ぎは高血圧などの生活習慣病に関わりがあると言われています。血圧が高いと血管が膨らんだり、傷ついたりして血管を傷めてしまい、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。濃い味に慣れてしまうと薄い味を感じにくくなってしまうため、子供の頃から薄味に親しむことが大切です。

のどが渇く



血圧が上がる

高血圧

身体のおくみ



脳



脳出血・脳梗塞

心臓



狭心症・心筋梗塞

腎臓



腎障害・腎不全

胃



胃がん

## Let's try! 減塩

毎日の食事でもちょっとした工夫で塩分を減らすことができます。今回はすぐに取り入れられる減塩のポイントを5つ紹介します。ぜひご家庭でも実践してみてください。

#### 【ポイント①】

しょうゆやソースは

#### かけるよりつける

例：とんかつなら0.9g→0.5gで0.4gのカット！



#### 【ポイント②】

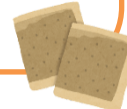
#### “だし”を活用

- ・汁物はかつお節や昆布などのだしを効かせて薄味に仕上げる。
- ・食材そのものからだしが出る干しえびや切干大根などの乾物の活用も good!



#### 注意！

だしを効かせる場合、だしそのものに塩分が入っていないかチェックしましょう。だしパックであっても食塩や顆粒のしょうゆが入っていることがあります。そのようなだしを使用する場合は、加える調味料を控えめにしてバランスを取りましょう。



#### 【ポイント③】

#### 香味食材を活用

しょうが、にんにく、ねぎなどを加え風味アップ→減塩に繋がる

例：みそ汁にしょうがのしぼり汁  
揚げ物の下味にしょうが・にんにくを使う



#### 【ポイント④】

#### 砂糖を減らす

煮物など甘じょっぱい味付けのものは、たくさん砂糖を入れると、それに合わせてしょうゆを使う量も増え、塩分が上がります。甘味はコクを出してくれる効果もありますが、使い過ぎには注意！



#### 【ポイント⑤】

#### 市販レシピの味付けは

#### 8割スタート

市販のレシピは味付けがしっかりしているものも多いので、まずは8割くらいの量から味付けをスタートしてみてください。意外と少ない調味料でも十分味を感じられる場合があります。



また、“食塩を減らす”という考え方と同時に、“摂り過ぎた塩分を体から出す”という考え方も大切です。野菜に含まれるカリウムは体の塩分量を調節してくれる働きがあるので、塩分を摂り過ぎた時に野菜を食べると、増え過ぎた塩分を体から出してくれます。

#### カリウムを多く含む食材



### 第2回 “もいもい給食ウィーク” 開催します☆



もりもり給食ウィークは喫食時間の確保を目的とした区の取り組みで、毎年6月と1月の5日間で実施しています。栗島中では独自の取り組みとして、準備を早く行い、しっかり食べて残菜が少なかったクラスを表彰しています。今年度は金賞・銀賞・銅賞とそれぞれ基準を設定し、残菜がその基準以下だったクラスは全て表彰します！第2回は1月19日～1月23日の5日間です。給食委員さんを中心に、給食準備を素早く行い給食時間の確保に努めましょう。

### おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています。お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら↓





# 冬休みにおうちでチャレンジ！ 作ってみよう★給食レシピ！

この機会に簡単な料理やデザートを作れるようになってみませんか？他に知りたいレシピがあれば栄養士まで☆

## 生徒からのリクエスト！チキンのハーフパン粉焼き

### 材料 《4人分～5人分》

|            |       |
|------------|-------|
| 鶏モモ肉（300g） | 1枚    |
| こしょう       | 少々    |
| 塩          | ひとつかみ |
| 白ワイン       | 5g    |
| マヨネーズ      | 25g   |
| 無糖ヨーグルト    | 10g   |

|         |      |
|---------|------|
| パン粉     | 大さじ4 |
| バジル（乾燥） | 少々   |
| パセリ（乾燥） | 少々   |
| オレガノ    | 少々   |
| 油       | 小さじ1 |

### 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る（4等分～5等分）
- ② 鶏肉にこしょう～ヨーグルトで下味をつける  
（最低でも30分ほど漬け込むと柔らかくて美味しい！）
- ③ パン粉～オレガノを混ぜて肉の両面につける
- ④ フライパンに油を敷いて焼き目がつくまで焼く  
（火が通らない場合はオーブンで焼くのも◎）  
※オーブンの場合・・・220度15分～



## 給食の手作りドレッシング



### ○フレンチドレッシング

|      |        |
|------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1   |
| 酢    | 大さじ1   |
| 塩    | 小さじ1／2 |
| こしょう | 少々     |

※お好みですりおろし玉ねぎ少々

### ○和風ドレッシング

|      |        |
|------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1   |
| 酢    | 大さじ1   |
| しょうゆ | 大さじ2   |
| さとう  | 小さじ1／2 |

※お好みですりおろし玉ねぎ少々

※サラダ油をごま油にすると中華風になります

### ○ごま酢和えのタレ

|       |          |
|-------|----------|
| 白ごま   | 大さじ1.5   |
| 酢     | 大さじ1     |
| しょうゆ  | 大さじ2     |
| さとう   | 大さじ山盛り1  |
| 練りからし | チューブで1cm |

### ○シーザードレッシング風

|       |          |
|-------|----------|
| オリーブ油 | 大さじ1     |
| 酢     | 小さじ4     |
| 塩     | 小さじ1／2   |
| こしょう  | 少々       |
| にんにく  | チューブで1cm |

### ○ナムルのタレ

|      |          |
|------|----------|
| ごま油  | 小さじ2     |
| にんにく | チューブで1cm |
| 酢    | 大さじ2     |
| しょうゆ | 大さじ2     |
| 塩    | 小さじ1／3   |
| さとう  | 大さじ1と1／2 |

### 作り方

- ① 調味料をよく混ぜ合わせれば完成！  
※給食ではドレッシングも加熱しています。

### ○インドカレー屋さんのドレッシング風

|              |           |
|--------------|-----------|
| サラダ油         | 小さじ1      |
| 酢            | 小さじ1      |
| 塩            | 小さじ1／2    |
| 砂糖           | 小さじ1      |
| にんじん         | すりおろし大さじ2 |
| たまねぎ         | すりおろし大さじ1 |
| ヨーグルト（無糖）    | 大さじ2      |
| ケチャップ        | 小さじ1      |
| garam masala | 小さじ1／2    |
| パプリカ粉        | 小さじ1／2    |

※ garam masala はカレー粉で代用可能

※パプリカ粉はなくてもOK！  
（多少色が薄くなります。）

## ポークビーンズ

### 材料（作りやすい分量）

|          |        |
|----------|--------|
| 豚小間      | 200g   |
| たまねぎ     | 2個     |
| にんじん     | 中1／2本  |
| じゃがいも    | 2～3個   |
| 水煮大豆     | 200g   |
| 水        | 350ml  |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1   |
| 塩        | 小さじ1／2 |
| こしょう     | 少々     |
| トマトケチャップ | 1／2カップ |
| トマトピューレ  | 80g    |

※トマトペーストで代用する場合は  
40gを同量の水で溶く。

### 作り方

- ① 野菜を切る。
- ② たまねぎ → スライス    にんじん → 厚めいちょう
- ③ じゃがいも → 厚めいちょう
- ④ 鍋に油を熱し、豚こま肉を炒める。
- ⑤ たまねぎ・にんじんも加えて炒める。
- ⑥ じゃがいも・水・鶏がらスープの素を加え、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑦ 調味料と水煮大豆を加え、トマト系調味料の酸味がなくなるまで煮る。

※必ずじゃがいもに火が通ってからトマト系調味料を加える。  
トマト系調味料を加えたあとは、じゃがいもに火が通りにくい。

給食のドレッシングは安心安全の手作り！  
味も調整できるので、減塩にも活用できます！