

食育だより

令和8年9月
春江坂井
学校給食センター

家族で取り組む

～ 省塩(しょうえん)のススメ ～

豚肉のスタミナ炒め ～7月の省塩給食から～



☆省塩ポイント☆

にんにくやしょうがの香りに
加えて、酢の酸味を活かすこと
で味のアクセントにもなり、味付
けのしょうゆの量を控えること
ができます。

材料(4人分)

豚肉 170g
にんにく・しょうが 少々
たまねぎ 110g にら 20g
さとう 大さじ1 みりん 小さじ1
酒・酢 各小さじ1 強
しょうゆ 大さじ1 弱

作り方

- ① たまねぎは1cm幅、にらは適当な長さに切る。
にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、豚肉、にんにく、
しょうがを入れて炒める。途中たまねぎも
加え、完全に火を通す。
- ③ ②へ、にらと調味料を加え、炒め合わせる。



食塩をふくむ食品を知ろう！

省塩の第一歩

塩味を強く感じるもの



しょうゆ
小さじ1 (5cc)
塩 0.9g



みそ
小さじ1 (5cc)
塩 0.7g
梅干し
1こ (10g)
塩 1.8g

塩味を強く感じないものにも……

ちくわ
1本 (30g)
塩 0.8g



ドーナツ
1こ (50g)
塩 0.4g



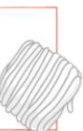
ウィンナー
1本 (15g)
塩 0.3g



ポテトチップス
1ふくろ (60g)
塩 0.6g



ゆでうどん
1玉 (240g)
塩 0.7g



おすし10貫
酢飯: 塩2g
しょうゆを
つけると
7.74g



食パン
6枚切 (60g)
塩 0.7g



カップラーメン
1こ (90g)
塩 6.2g



～「かくれ塩」を知るために～

食品のパッケージに記載の
「食塩相当量」を見る習慣を！

※食塩相当量は日本食品標準成分表(八訂)増補2023年より算出

このような、気づかないうちにふくまれている塩のことを
「かくれ塩」といいます。