

食育だより

令和8年11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 ～

み 実だくさん汁 ～10月の省塩給食から～

毎日省塩



☆省塩ポイント☆

汁物に具をたっぷり入れることで、汁の量が減り、みそを減らすことができます。また、旬の野菜やきのこの味わいとだしとうま味で、薄味でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

だし汁(煮干し・昆布)

厚揚げ 60g
だいこん 80g
にんじん 35g
はくさい 80g
まいたけ 24g 白ねぎ 20g
みそ 30g

(味をみて調整してください)

作り方

- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
- ② だいこん、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、はくさいと厚揚げは適当な大きさに切る。まいたけは小房にほぐす。
- ③ だし汁にだいこんとにんじんを入れ、火にかける。やわらかくなったら、厚揚げとまいたけを入れ、火が通ったらいったん火を止める。
- ④ ③へ、みそとねぎを入れ、味をととのえる。



やさしい しょうえん みかた
野菜やくだものも省塩の味方!

野菜にはカリウムが
たっぷり入っているよ!



カリウムは水に溶けやすいので、みそ汁やスープなどの汁物でとることがおすすめです。

