



食育だより

若狭町役場 健康医療課

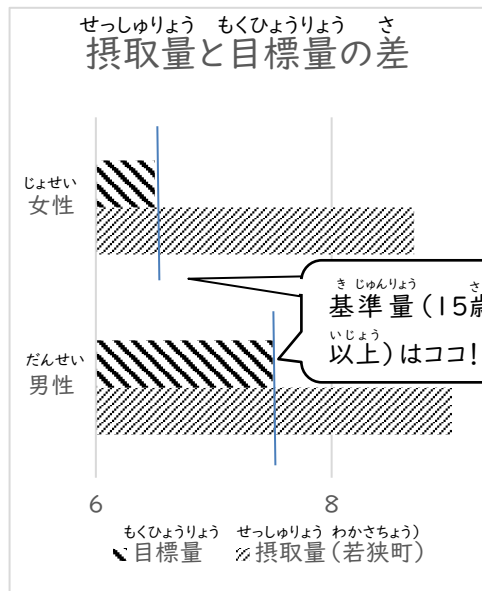
×

若狭町給食センター

コラボ号

わかさちょうみん 若狭町民はどれくらい塩分をとっているの？

1日当たりの摂取目標量 (病気を防ぐ目標の量)	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15~75歳以上	7.5g未満	6.5g未満
わかさちょうみん 若狭町民の塩分摂取推定量	9.1g	8.7g



参考) 日本人の食事摂取基準(2025年度版)、令和6年度集団健診結果(国保・後期)

「省塩」ってなに？

「省塩」とは、塩を省くという文字の通り、なるべく使う塩の量を少なくしようという取り組みです。学校給食では、普段からうす味を心がけていますが、「省塩献立」ではいつもよりうす味を心がけています。うす味でもおいしく食べられるよう工夫しているので、おうちでもぜひ取り入れてみてください。

おうちでできる省塩

- レモンやお酢などのすっぱい味を使うと、うす味でもおいしく食べることができます。
- サラダや揚げものに調味料(ドレッシングやソース)をかけるのが習慣になっている人は、かける前にまず食べてみましょう。調味料をかけなくても、十分おいしい料理もありますよ。
- 野菜や、果物などには、塩分を体の外に出してくれる「カリウム」が入っています。積極的にとりましょう。
- パンや、麺には塩分が含まれています。食べすぎには注意しましょう。



わかさちょう 若狭町での取り組み

町の食生活改善推進員「菜ご味会」が、学童クラブで紙芝居の読み聞かせをしました。題名は「からだの中の塩分のお話し」、私たち人間が誕生する前の時代から話は始まります。とっても大事な塩、体に良い量はどれくらいでしょうか？他にも健康クイズをして楽しみました。



ひと おうちの人とやってみよう!!

えんぶん 塩分チェックシートは、じぶん えんぶん じぶん のとりのかた けいこう かんたん し 自分がの塩分のとり方の傾向を簡単に知ることができます。チェックシートを、しょくせいかつ 食生活を
みなお 見直すきっかけにしてみませんか。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	0点	
合計点	点				

チェック✓	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

12がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和7年度 吾狭町給食センター

日 曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか E(エネルギー) P(たんぱく質) F(脂質) C(炭水化物) NaCl(食塩相当量)
		体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		
1 月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなサラダ にくじゃが 	あつやきたまご ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	E 55 kcal P 26.4 g F 19.5 g C 82.4 g NaCl 1.4 g
2 火	てりやきどん ぎゅうにゅう きなこまめ すましじる 	とりにく だいず きなこ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう こめこ さとう	あぶら	E 665 kcal P 29.7 g F 24 g C 80.3 g NaCl 2.2 g
3 水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご はるさめソテー コンソメスープ	にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ	キャベツ コーン たまねぎ	こめ はるさめ じゃがいも		E 549 kcal P 18.9 g F 17.3 g C 81.8 g NaCl 2.5 g
4 木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さといもとりそぼろコロッケ ひじきのごもい はくさいのみそしる 	うすあげ さつまあげ だいず みそ	ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ えのき ねぎ	こめ さつまいも さといもとりそぼろコロッケ さとう	あぶら	E 603 kcal P 20.6 g F 17.8 g C 93 g NaCl 2.5 g
5 金	ふゆやさいかレーライス ぎゅうにゅう イタリアンドレッシングサラダ スイートポテト	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー トマト にんじん	だいこん かぶ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも スイートポテト	カレールウ イタリアンドレッシング	E 710 kcal P 20.9 g F 22.7 g C 110.7 g NaCl 3.1 g
8 月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー きのこのケチャップいため ぶたにくともやしのスープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ まいたけ もやし はくさい	こめ こめこ さとう	あぶら	E 650 kcal P 26.3 g F 26.8 g C 77.2 g NaCl 2.6 g
9 火	ごはん ぎゅうにゅう ポークフランク ツナとブロッコリーのソテー ふゆやさいのラウトウイユ	ポークフランク ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ れんこん セロリ にんにく	こめ じゃがいも さとう		E 580 kcal P 25.3 g F 19.7 g C 77.6 g NaCl 1.9 g
10 水	ごはん ぎゅうにゅう ハタハタのからあげ ほうれんそうのおひたし いもに 	ハタハタこなつき ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう はくさい しめじ ねぎ	こめ さとう さといも さつまいも	あぶら	E 600 kcal P 26.1 g F 19.6 g C 79.7 g NaCl 2.0 g
11 木	あぶらふどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう きしやずいり(おから) ごじる 	とりにく あぶらふ たまご とりにく おから まめのこ みそ	ひじき	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ かぶ たまねぎ えのき ねぎ	こめ まるむぎ さとう さとう		E 613 kcal P 26.8 g F 19.6 g C 84.6 g NaCl 2.6 g
12 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレーミンチカツ チンゲンサイのガーリックいため あったかはいスープ	チキンカレーミンチカツ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく はくさい たまねぎ えのき ねぎ しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	E 607 kcal P 20.7 g F 23.3 g C 80 g NaCl 2.3 g
15 月	ナン ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ダルカレー(まめいりカレー) にんじんドレッシングサラダ 	キャベツいりひらつくね とりにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ナン レンズまめ しろいんげんまめ	カレールウ にんじんドレッシング	E 522 kcal P 23.4 g F 21.5 g C 61.3 g NaCl 3.2 g
16 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとさといものごまみそからめ やさしいソテー やまうちかぶらのコンソメスープ 	とりにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん やまうちかぶらは にんじん	たまねぎ キャベツ コーン やまうちかぶら たまねぎ	こめ さといも こめこ さとう	あぶら ごま	E 625 kcal P 30.9 g F 15.6 g C 95.6 g NaCl 2.4 g
17 水	オムライス(ピラフ) ぎゅうにゅう オムライス(うすやきたまご) いっしょけチャップ ほしふるやさいのスープ クリスマスデザート 	とりにく うすやきたまご ミートボール	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム もやし ねぎ	こめ	クリスマスデザート	E 661 kcal P 26.8 g F 22.8 g C 89.4 g NaCl 3.5 g
18 木	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう ハンサンスー きのこのちゅうかさスープ	にらまんじゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり まいたけ しめじ ねぎ たまねぎ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	E 508 kcal P 17.7 g F 13.9 g C 78.6 g NaCl 2.2 g
19 金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのさきみカツ いとこに ぐだくさんとんじる 	ポテトとおこめのさきみカツ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	だいこん ねぎ しょうが	こめ ゆであずき こんにやく	あぶら	E 609 kcal P 25.0 g F 16.9 g C 92.4 g NaCl 2.1 g
22 月	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう ハヤシライス(ハヤシルウ) とうにゅうデザートいりフルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース パイナップル もも みかん	こめ じゃがいも とうにゅうデザート	ハヤシルウ	E 608 kcal P 20.8 g F 16.7 g C 98.3 g NaCl 2.2 g

※ 予算や食材料の納入の遅延で献立内容が変わることもあります。ご了承ください。

※ 献立名の横に使用している食材が異なります。

