学校給食の食塩相当量の基準をご存じですか？

学校給食で減塩メニューを提供

郡山市立芳賀小学校　県南支部
酒井　良枝（学校健康教育職域協議会）

表１「児童又は生徒一人１回あたりの学校給食実施基準（食塩相当量）の変遷」

告示	施行	参考:厚生労働省:日本人の食事摂取基準	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学生
平成21年3月31日	平成21年4月1日	2005年版	2g未満	2.5g未満	3g未満	3g未満
平成25年1月30日	平成25年4月1日	2010年版	2g未満	2.5g未満	2.5g未満	3g未満
平成30年7月31日	平成30年8月1日	2015年版	2g未満	2g未満	2.5g未満	2.5g未満
令和3年2月12日	令和3年4月1日	2020年版	1.5g未満	2g未満	2g未満	2.5g未満

主食、主菜、副菜、汁物、牛乳を基本にした献立を作成する時に、食塩相当量にも気を配りながら組み合わせます。小学校中学年の１食の基準が２ｇ未満です。牛乳１本に0.2g、パン一人分に0.6ｇの食塩相当量が含まれるため、パン献立の場合、おかず２～３品を食塩相当量1.2ｇで作ることになります。料理の品数が増えると食塩相当量も増えます。例えば、すいとんを例に減塩ポイントを挙げると、食塩相当量が100g中9.4gの麹の多い減塩みそ一人６ｇを使用し、だし用鰹節３ｇでよくだしをとり、汁物量を一人200gで具だくさんにすると、すいとん0.6ｇ、中華サラダ0.3ｇ、チーズ0.2ｇを組み合わせた場合、合計1.9gになり、おいしく減塩できます。このように料理に工夫を加え、主菜が無いとチーズをつけたり、サラダの味を少し濃くしたりすることもできます。主菜を例に挙げると、ハンバーグには手作りソースをかけますが、市販のルウを使うハヤシライスは食塩相当量が1.1gと高くなります。ソースをかけない主菜のハンバーグ0.2ｇ、キャベツサラダ0.2ｇ、デザート0gを組み合わせると合計1.7gになります。子どもたちには「本日のハンバーグはハヤシライスと一緒に食べましょう。」とお知らせしています。

また、減塩でおいしい給食作りには、調理員さんの手間と愛情は欠かせません。一例として、おいしいハヤシライスを作るために、玉ねぎを約１時間かけて飴色になるまで炒め、セロリーとローリエと水を煮たスープで煮込みます。こうすることで、食塩相当量が1.1ｇでもうまみがあり、おいしく食べられます。そのほか、おひたしの味付けには、みりんを煮きって冷ましたものを使うこともあります。また、かつお節のだしの取り方を研究したり、きつねうどんの時に油揚げをきつねの形に切ったり、行事食の時には野菜をハートや星で型抜きしたり、流れ星の形に切ったりして、毎日おいしい給食を作っています。調理の様子を動画で撮影し、給食委員のお昼の献立紹介の時に、ＺＯＯＭを使って各教室の大型ＴＶに映して調理員さんが一生懸命作っている様子を紹介しています。

さらに、食品の選定での減塩ポイントを挙げると、だしパックかつお節は食塩相当量が100g中1.2ｇ～3.05gと商品に差があるため、食塩相当量が少ない商品を３～４ｇ位使用したり、そのほかのだしは、昆布、鶏ガラ、豚骨、顆粒調味料（食塩や化学調味料が無添加のもの）等を料理に合わせて使用したりして、だしのうまみでおいしく食べられるものを選定しています。納入業者様から減塩ソース、減塩ケチャップ、減塩コンソメ等、減塩商品の紹介をいただき、おいしい減塩メニューを提供することができるようになりました。

そのほか、福島県健康教育課より情報提供があった「福島県×福島県食育応援企業の企画『ふくしま健康応援メニュー』」は季節の野菜を取り入れたレシピで、健康に関する意識づけを図る上で、本校でも提供しました。子どもたちや教職員からも好評でした。栄養バランスのとれたおいしい給食を提供して、毎日給食を楽しみにしている子どもたちの健康を育んでいきたいと考えております。

ＱＲコードから１０月分献立表をご覧いただけます。

（10月分献立表）

（※ＱＲコード掲載許可をいただいております。）

「ふくしま健康応援メニューの一例」

「ミネストローネ（キャベツ）」を取り入れた献立（10月の献立から）

「ふくしま健康応援メニュー」はＱＲコードからご覧いただけます。

「ふくしま健康応援メニュー」
福島県×福島県食育応援企業

（※福島県教育庁健康教育課様よりＱＲコード掲載許可をいただいております。）