

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福島県
取組市町村名 取組団体・企業名	石川町
取組の名称	町立保育所給食の減塩の取組
実施時期	通年
取組内容	<p>【目的】 町立保育所において、塩分摂取量を目標量に近づけるよう、減らすため。</p> <p>【対象者】 町立保育所 3 施設（約 200 名）</p> <p>【実施内容】 数か月ごとに汁物の食塩相当量を 0.5 g ずつ減らしていく方法で「無意識の減塩」を行っている。 ※無意識の減塩・・・福島県が進めている、食事する人が意識しなくても減塩できる食環境整備のこと。 調理者等の給食関係者とは、月 1 回の給食委員会で減塩の状況や目標を説明し、共通認識を図っている。</p> <p>【成果】 令和 2 年度からの継続的な取組で、現在、塩分濃度は 0.6 % まで下げることができた。 主に汁物で実施しており、子どもたちも毎日おいしく給食を食べている。今後、麺類や副食の減塩も進めていく。</p>

【減塩献立例】

●サバとトマトのスパゲティ 塩分量：1.2g



ポイント

サバは、水煮缶を使うことで、
トマトの酸味とサバのうま味の
相乗効果により、調味料を減ら
すことができます。

材料（1人分）：さば水煮缶 25g、にんにく 0.2g、
たまねぎ 30g、しめじ 10g、オリーブオイル 3g、
トマト缶 45g、コンソメの素 1g、酒 3.5g、砂糖
2.5g、しょうゆ 1.5g、みそ 1.5g、塩 0.1g、こし
しょう少々、スパゲティ（乾）40g、パセリ少々

作り方：

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらたまねぎ、しめじを入れて、しんなりするまで炒める。
- ③さば水煮缶を汁ごと入れ、トマト缶、調味料を加えて、弱火で煮る。塩こしょうで味を調える。
- ④③とスパゲッティを和える。

※サバは、ほぐしすぎずに形を残すことで、食感とうまみを感じられます。

●豆乳スープ 塩分量：0.8g



ポイント

豆乳のまろやかな風味が素材の
味を引き出すため、美味しく減塩
ができます。

材料：玉ねぎ 20g、人参 10g、じゃがいも 20g、
ベーコン 10g、豆乳 100g、コンソメの素 0.8g、
塩 0.2g、パセリ少々

作り方：

- ①鍋にベーコンを入れて炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れてさらに炒める。
- ②ひたひたの水とコンソメを入れて煮る。
- ③煮立ったら火を弱め、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮て、豆乳を入れ塩で味を整える。豆乳がひとふきしたら火を止める。

※豆乳を入れると鍋の底が焦げやすくなるため、よくかき混ぜましょう。