

# 適塩キッズの育成事業 取組事例



静岡県健康福祉部健康局健康増進課

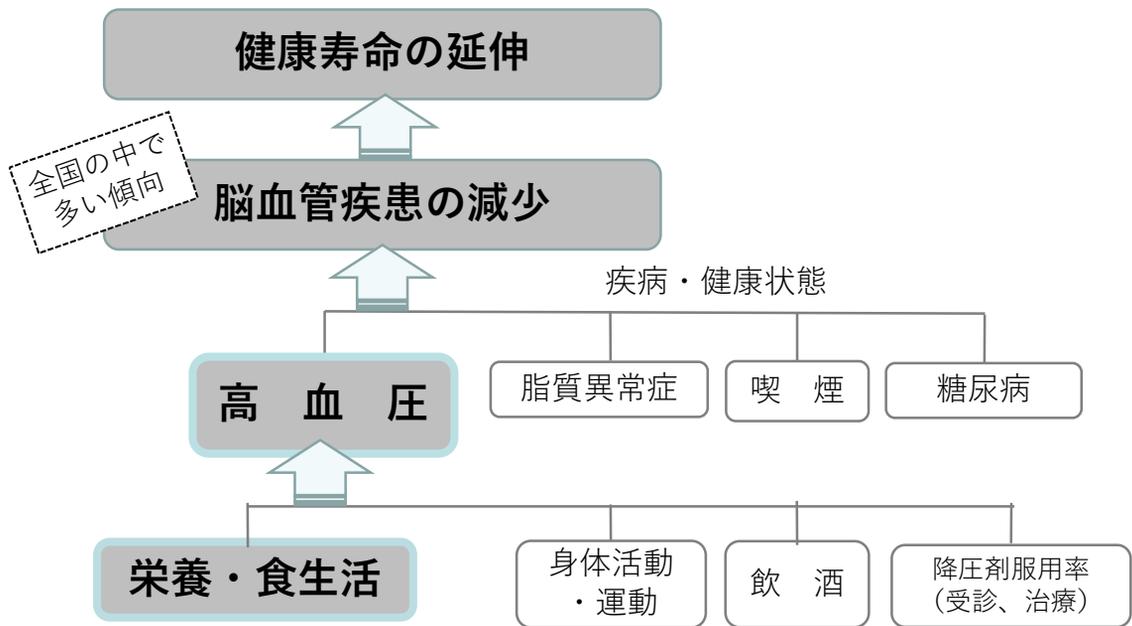
静岡県賀茂健康福祉センター

静岡県熱海健康福祉センター

静岡県中部健康福祉センター

# 適塩キッズの育成事業について

静岡県は全国トップクラス（R1全国5位）の健康寿命の県です。  
一方、脳血管疾患で亡くなる方が全国より多く、県の課題となっています。  
脳血管疾患の原因のひとつである高血圧には、食塩の取り過ぎが大きく関わっていると言われています。  
野菜に多く含まれる「カリウム」は余分な塩分を体の外に排出する手助けをする働きがあります。  
そこで、塩の摂取量を減らす「減塩」、野菜摂取量の増加などを通じて塩を排出する「排塩」をテーマに、主にこどもには野菜摂取について、保護者に対しては減塩と野菜摂取の両方について働きかけを行う「適塩キッズの育成事業」を実施しました。



減 塩

塩の摂取量を減らす取組

排 塩

野菜摂取量の増加により、  
塩を排出する取組

## ★適塩キッズの育成事業

- ・野菜摂取、適塩をテーマにした絵本の作成
- ・絵本を活用した小学生への食育教室の開催
- ・適塩給食親子試食会

## 取組事例について

令和5年度に県内4箇所の小学校で、絵本の内容を取り入れた食育教室として、児童が絵本のテーマである野菜に興味・関心を持ち、適塩に取り組めるよう工夫を凝らした授業を行いました。

また、2箇所の小学校で、適塩や野菜摂取量に配慮した給食の親子試食会を実施しました。

### 食育教室

学校名	実施日	対象者
西伊豆町立 賀茂小学校	令和6年1月17日（水）	1年生5名 2年生2名
熱海市立 伊豆山小学校	令和6年2月2日（金）	1年生4名
牧之原市立 地頭方小学校	令和6年2月14日（水）	1年生21名
島田市立 川根小学校	令和6年2月8日（木）	1年生11名

### 試食会

学校名	実施日	対象者
西伊豆町立 賀茂小学校	令和6年1月17日（水）	保護者 7名
牧之原市立 地頭方小学校	令和5年12月1日（金）	保護者 21名

## 適塩キッズの育成事業報告書（健康教育）

（学校名：西伊豆町立賀茂小学校）

実施日時	令和 6年 1月 17日（11：50 ～ 12：35）
対象者・人数	1・2年児童7人
使用教材等	食育絵本・はてなボックス・野菜(人参・大根・ブロッコリーなど)・やさいのひみつの手紙・ワークシート
当日の様子 (写真)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>はてなボックス</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>野菜からのひみつの手紙</p> </div> </div>
工夫した点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食によくでる野菜をはてなボックスに入れ、クイズにし、野菜についての興味を持たせた。</li> <li>・ 絵本を拡大してパウチし、紙芝居風にした。</li> <li>・ 野菜の役割を「野菜からのひみつの手紙」とし、児童が封筒から手紙をとり出すことで、興味を持たせた。</li> <li>・ ワークシートを使い、自ら野菜を食べる工夫を考え、食べる意欲を持たせた。</li> <li>・ 学習した内容を家庭でも振り返ることができるよう、ワークシートに家庭からのコメント欄を設けた。</li> </ul>
添付資料	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 指導案（略案）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 当日配布資料</li> </ul>

西伊豆町立賀茂小学校 第1、2学年 1組 学習指導案

指導者 T1 担任  
T2 栄養教諭

1 実施年月日 令和6年1月17日(水曜日) 第5時(11時50分～12時35分)

2 題材名 「やさいのひみつをしよう」

3 本時の目標

野菜のいろいろな種類や働きについて関心を持ち、野菜をしっかり食べようとする意欲を持つ。

4 食育の視点

- 野菜には健康な体をつくるために欠かせない働きがあることを理解し、食べようとする。  
＜心身の健康＞
- 苦手な食べ物でも、食べ物を大切に作る気持ちで、少しずつ食べようとする。＜感謝の心＞

段階	予想される子供の活動と教師の働き掛け	※支援・評価・◎留意点
つかむ	1. 野菜あてクイズをして野菜の学習への興味関心を持つ。 (1) 給食によく出てくる静岡県産の野菜の名前を当てる。 ・細長いから人参かな。 ・ちくちくするぞ。何だろう。 2. 本時の課題をつかむ。 (1) 「ちべるたん」の絵本を見て、合い言葉を発表する。 ・「やさいマシマシ！」 ・「げんきモリモリ！」 (2) 課題を知る。	○実物の野菜に触れて当てさせることで学習への関心を高める。 <はてなボックス・野菜の実物> ○静岡県産の野菜を板書の近くに見える位置に置き紹介する。 <「ちべるたん」の絵本> ○絵本を読んで合い言葉を発表し、野菜について学習することを確認する。
見通す 追求する	「やさいマシマシ!げんきモリモリ!」やさいのひみつをしよう 3. 野菜を食べるとどんな良いことがあるのかを知る。 (1) 「野菜からのひみつの手紙」を取り出して読み合い、野菜を食べることの効果を知る。 <やさいのひみつ> ・病気やけがから体を守ってくれる。 ・血液をつくる手伝いをする。 ・丈夫な骨や歯をつくる手伝いをする。 ・おなかの中の掃除をする。 ・力のもとをつくる手伝いをする。 (2) わかったことをワークシートで確認する。 4. 今日の給食に出てくる野菜を紹介し、野菜が苦手な人も食べやすくなる工夫を考え、発表する。 ・好きなものと一緒に食べる。 ・苦手なものは先に食べてしまう。 ・少しだけでも食べるようにがんばる。	<やさいのひみつの手紙> ○封筒の中から手紙を取り出すことで児童に興味をもたせたい。 ○栄養教諭は、やさいのひみつ(働き)について補足する。  <ワークシート> ○野菜をたべやすくする工夫を自分達で考えるという活動を通して、食べようという意欲を持たせる。 ○給食では多くの野菜を取り入れ、切り方や調理方法を工夫して、食べやすくしていることを紹介する。
まとめる	5. これからの自分のめあてをワークシートに書き発表する。 ・苦手なものでも、ひとくちは食べるようにしたい。 ・苦手な野菜はごはんと一緒に食べる。	○実践しやすいように、具体的な内容で書くように助言する。 ○学習した内容を家庭でも振り返り、取り組んでもらえるよう、ワークシートに家庭からのコメント欄を設ける。<ワークシート>

「やさいマシマシ!げんきモリモリ!」やさいのひみつをしろ

ねん なまえ

( ) げんきな ち  
をつくるてつだい

( ) じょうぶな ほね  
や はをつくるてつだい

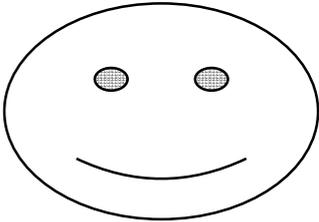
やさいのひみつ

( ) びょうきやけがに  
まけないからだをつくる

( ) ちからのもとを  
つくるてつだい

( ) おなかのなかを  
そうじする

きょうからがんばること



A large, empty rounded rectangular box for writing notes or goals.

☆がんばれたら、マークをつけよう。

17日	18日	19日	20日	21日

(◎がんばった ○すこしががんばった △あまりがんばれなかった)

おうちの人から

A large, empty rounded rectangular box for writing a message from home.

## 適塩キッズの育成事業報告書（健康教育）

（学校名：熱海市立伊豆山小学校）

実施日時	令和6年2月2日（9：15～10：00）
対象者・人数	1年生4名
使用教材等	・食育絵本「ちべるたん」 ・ワークシート ・試食用野菜
当日の様子 （写真）	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>絵本の内容を聞いているところ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>五感を使って、野菜を観察したり食べたりしているところ</p> </div> </div>
工夫した点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜が苦手な子に無理をして食べさせることはせず、五感を使って、野菜を観察することで、野菜に興味をもたせた。</li> <li>・味付けをしていない野菜を食べることで、野菜本来の味を味わうことができた。</li> <li>・伊豆山地区で採れる野菜を紹介することで野菜への関心を高めた。</li> <li>・野菜を食べると体によいこと、健康寿命と一日に必要な野菜摂取量について話をした。</li> <li>・「野菜マシマシ、元気モリモリ」と全員で言い、授業の最後にワークシートへ「野菜大好き」と書くことで、進んで野菜を食べようという意識が高まった。</li> </ul>
添付資料	<input type="checkbox"/> 指導案（略案） <input type="checkbox"/> 当日配布資料

- 1 実施年月日 令和6年2月2日（金）第2校時（9時15分～10時00分）
- 2 題材名 やさいだいすき
- 3 本時の目標 野菜を食べることの大切さを知ること、静岡県で採れる野菜に関心を持ち、進んで野菜を摂取しようという意識をもつ。
- 4 食育の視点
  - ・野菜が体に良いことを知る。
  - ・静岡県で採れる野菜に関心をもつ。
- 5 指導過程

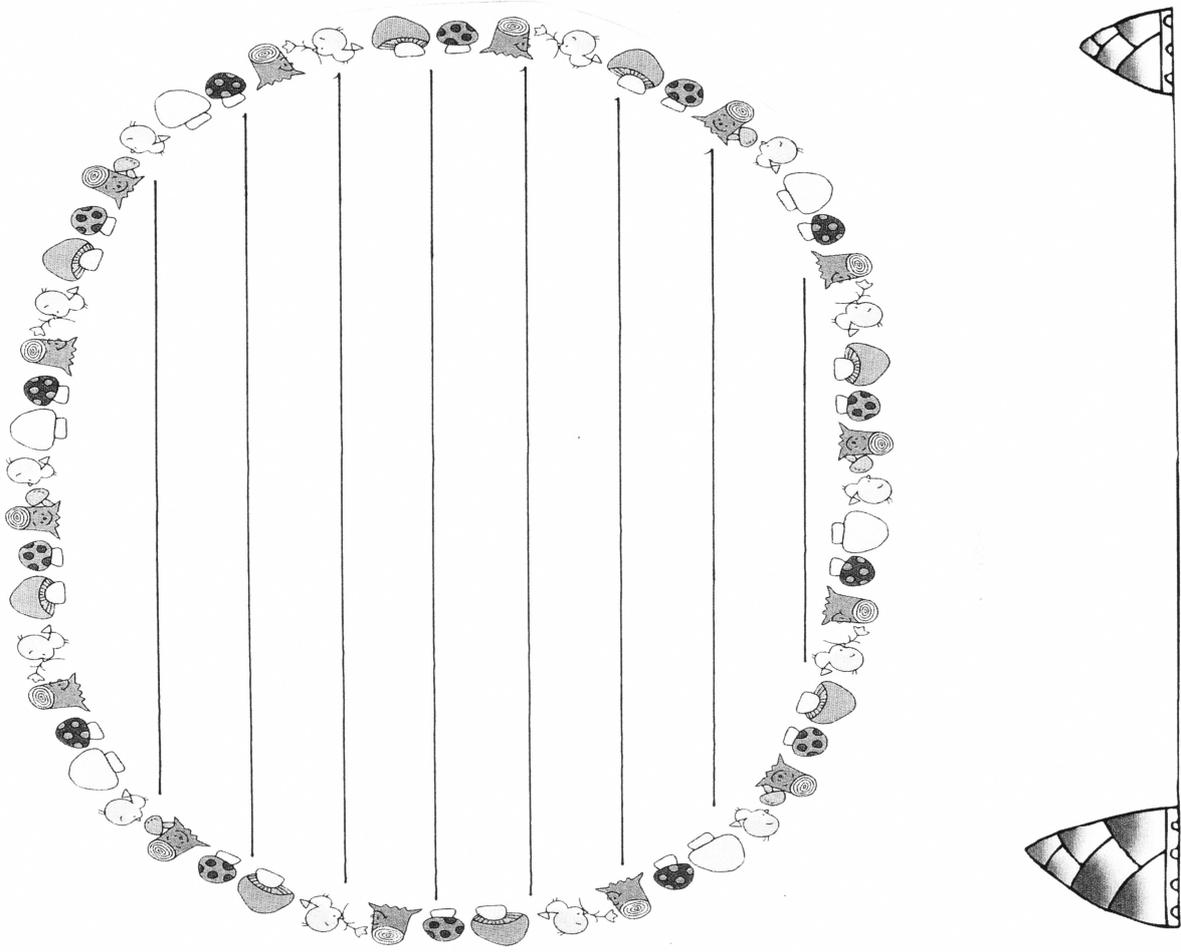
	予想される子供の活動と教師の働きかけ	※支援 評価 ◎留意点
つかむ	<p>○好きな野菜は何ですか。</p> <p>・レタス    ・きゅうり    ・ピーマン    ・トマト</p> <p>・キャベツ    ・ニンジン    ・ジャガイモ</p> <p>○この中に静岡県で採れる野菜があるのですが、どれでしょう。</p> <p>・自由に発言する。</p>	<p>◎できるだけたくさん出させたい。</p> <p>◎野菜の苦手な子もいるので、どうして苦手なのかを聞き、調理法によっては食べられるものもあることを確認する。</p> <p>※食べること自体が苦手な子もいるので、丁寧に苦手な理由を聞いてあげたい。</p>
見通す	<p>○絵本を読む。</p> <p>どうでしたか。</p> <p>・静岡県で野菜が採れることが分かった。</p> <p>・野菜王国だって。すごいね。</p> <p>・野菜が食べたくなった。</p> <p>○では、ここで野菜を食べてみることにしましょう。</p> <p>野菜の説明をしてもらいます。（T2へ）</p>	<p>◎ゆっくり、言葉の説明などを加えながら読み進めていく。</p> <p>◎「食べたい」という言葉を聞き逃さないようにする。</p>
追求する	<p>○静岡県の野菜を紹介します。（T2）</p> <p>五感を使って、気づいたことをワークシートに書きましょう。</p> <p>・目→色や見た目                      ・耳→食べた時の音</p> <p>・鼻→匂い                                  ・口→味</p> <p>・手→手触り                                ・その他</p> <p>○気づいたことを発表しましょう。</p> <p>・パリパリ音がする。                      ・きれいな色</p> <p>・新鮮な匂いがする。（どんな匂い？）</p>	<p>◎T2が一つずつ野菜の紹介をし、ワークシートに、感じたことを書き込む。</p> <p>※Cがどうしても口にできない時には、無理はさせないが、どうしてだめなのかを聞く。</p> <p>※D、Eに寄り添い、ワークシートに書き込む内容を聞きだす。本人の言葉を大切にする。</p> <p>◎大まかな言葉からも具体的な様子が分かるように、引き出す。</p> <p>◎まとめて思ったことや感想を聞く。</p>
深める	<p>○では、静岡県で作られている野菜について、もう少し詳しく話を聞きましょう。（T2へ）</p> <p>○静岡県で生産されている野菜の紹介。（T2）</p> <p>○健康寿命と静岡県の野菜摂取量の話をする。（T2）</p> <p>・どうして野菜を食べる人が少ないのかな。</p> <p>・静岡県の人は、健康なんだね。</p> <p>・野菜を食べたら、もっと健康になっちゃうんじゃない。</p>	<p>◎身近な三島野菜、伊豆山のシイタケにも触れる。</p> <p>◎自由につぶやかせ、健康寿命のこと、野菜摂取のこと、これからの静岡県人のことに触れていきたい。</p>
まとめる	<p>○では、今日分かったこと、これからの自分について振り返りをしましょう。</p>	<p>◎ワークシートに振り返りを書く。</p> <p>※F、Gに口頭で聞き、それを書くように促す。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使用した資料等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本「野菜に親しむ」</li> <li>・健康寿命について</li> <li>・野菜摂取量について</li> </ul> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>野菜を食べることの大切さを知ること、静岡県で採れる野菜に関心をもったか。これからの自分に生かそうという意識をもったか。</p> </div>



★やさしいについてかんがえよう / 名教

◎ やさいを たべてみよう。

	見る 見 <sub>タ</sub> 目 いろ	
目	きく たべた ときの音	
	みみ	
みみ	かく は <sub>ハ</sub> おい	
	はな	
はな	かむ あじ しおかん	
	くち	
くち	さわる さざわり さわりごち	
くち	て	



・しおあけんでとれたやさしいは、どうでしたか？

## 適塩キッズの育成事業報告書（健康教育）

（学校名：牧之原市立地頭方小学校）

実施日時	令和 6年 2月 14日（10：10 ～ 10：55）
対象者・人数	1年児童21名
使用教材等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育絵本「ちべるたん」</li> <li>・ワークシート</li> <li>・野菜を使ったレシピ</li> <li>・試食用野菜</li> </ul>
当日の様子 （写真）	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>野菜を触っている様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>試食をしている様子</p> </div> </div>
工夫した点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本をパワーポイントにして導入に用いた。</li> <li>・実際に静岡県産の野菜を見たり、試食したりする機会を設けた。</li> <li>・家の人に紹介しようと題して、1つの野菜を選んで学んだことや感じたことを書いて、レシピとともに家庭へ持ち帰るようにした。また、ワークシートに家庭でその野菜を食べた感想を書く欄を設けて、家庭で野菜を食べることにつなげるようにした。</li> </ul>
添付資料	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 指導案（略案）</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 当日配布資料</li> </ul>

第1学年 学級活動学習指導案

指導者 T1 学級担任  
T2 栄養教諭

1 日 時 令和6年2月14日(水)第2校時

2 本時の内容 やさいとなかよくなるう

3 本時の学習活動

- (1) 目 標 野菜に触れたり食べたりする活動を通して、家庭でも野菜を食べてみようという気持ちを持つことができる。
- (2) 食育の視点 野菜にかかわる活動を通して、野菜に興味関心を持つことができる。(食事の重要性)
- (3) 本時の流れ

時間	主な学習内容と・予想される児童のあらわれ	・教師のかかわり ○留意点
導入 10分	<p>1 知っている野菜を聞く(T1)</p> <p>2 絵本の導入部分を読み聞かせする(T2)</p> <p>3 静岡県では野菜がたくさん育てられているが、野菜を食べる量が少ないことを伝える。(T1) 静岡県は、男性36番 女性41番</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>なぜ、やさいをたべりょうがすくないのだろう？</p> </div> <p>・家で野菜が出ないから。      ・おいしくないから ・きれいだから。</p>	<p>・野菜は健康のために必要だと感じているか問いかけ、なぜ食べることにつながらないのかを考えさせる。</p> <p>・栄養教諭が見本を見せ、それぞれの野菜の特徴を伝える。 ・見本と試食を用意して、実際に触ったり試食したりする。</p>
展開 20分	<p>4 静岡県で育てられている野菜を紹介する。(T2)</p> <p>・レタス                              ・ブロッコリー ・トマト                              ・チンゲンサイ ・だいこん</p>	
まとめ 5分	<p>5 5種類の中から1つ野菜を決め、栄養教諭の話から知ったこと、触ったり食べたりした感想を書く。(T1)</p>	
	<p>6 自分が選んだ食材のレシピを聞きに行く。(T1)</p>	

・5種類の野菜のレシピを用意し、家庭で実践できるようにする。

《評価》  
家庭でも野菜を食べてみようという気持ちを持つことができたか。

## 事後指導

紹介してもらったレシピ、もしくは家庭の料理の中で自分が選んだ野菜を食べた感想を書く。

## 板書計画

しずおかけんの  
やさいのたべるりょう

なぜやさいをたべるりょうがすくない  
のだろう？

しずおかけんでとれるやさい



やさいをさわったりたべたりしたかんそう

# いえの人にしょうかいしよう



わたしがしょうかいするやさいは \_\_\_\_\_ です。

しょうかい文 (しったこと・さわったり、たべたりしてかんじたこと)

-----

-----

-----

《いえでたべたかんそう》

《いえの人から》

## 適塩キッズの育成事業報告書（健康教育）

（学校名：川根小学校）

実施日時	令和5年2月8日（10：15 ～ 11：00）
対象者・人数	一年生 11人
使用教材等	2月給食献立表 野菜バイキング用の野菜10種 1年生1日分の野菜見本（270g 生と火を通したもの） 大人の1日分の野菜見本（350g）
当日の様子 （写真）	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">給食の献立に使われている野菜を紹介          野菜バイキングの様子</p>
工夫した点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルしろうとおしまちゃんに親しみを持ってもらうために、仮装して授業を実施した。</li> <li>・伝えたいことを寸劇の中に盛り込んで、楽しみながら学べるよう工夫した。</li> <li>・給食の献立を使用し、身近なところから野菜の摂取について考えてもらえるようにした。</li> <li>・野菜バイキングとして、1日の必要摂取量を実際に体験してもらえるようにした。</li> </ul>
添付資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑ 指導案（略案）</li> <li>☑ 当日配布資料                         <ul style="list-style-type: none"> <li>・2月給食献立表</li> <li>・チベルタンクリアファイル（添付なし）</li> <li>・ヘルしろうの適塩6か条（添付なし）</li> <li>・ヘルしろうシール（添付なし）</li> </ul> </li> </ul>



川根小学校 第1学年 1組 学習指導案

指導者 静岡県職員

島田市職員

- 1 実施年月日 令和6年2月8日(木曜日)第3時(10時15分～11時00分)
- 2 題材名 適塩キッズ育成講座
- 3 本時の目標 野菜をたくさん食べると体によいことを知る
- 4 食育の視点 ①野菜摂取の必要性・一日の摂取量を知る  
②適塩について知る

段階	時間	実施内容	準備するもの・注意点
導入	5分	1. ヘルしろう・おしまちゃん寸劇 ヘルしろう:「てきえん」をみんなに広めるキャラクター しっぼはお塩をはかるスプーン おしまちゃん:病院で医師から血圧が高いと言われている →健康になるためには、 ①てきえん(適塩):しょっぱいものを食べ過ぎない ②野菜マシマシ 元気モリモリ:野菜をたくさん食べる	掲示物1-①、1-②
考える①	10分	2. 今日(2月8日)の給食を見てみよう 給食献立(メニューのみ提示)を見て、どんな野菜が使われているか考えてもらい、発表。 献立表を見ながら、入っている野菜の確認。 地場産品の確認 →給食にはたくさん野菜が使われている	献立表 使われている野菜イラスト
考える②	10分	3. どうして野菜をたくさん食べるといいの? 発表してもらおう →野菜の効果 ①お腹すっきり ②お肌つやつや(ビタミンの効果) ③病気に負けない(免疫力アップ) ④余分なお塩を外に出す(適塩)	掲示物3-①、3-②、3-③、3-④
まとめ	20分	4. 一日にどのくらい野菜を食べたらいい? 3グループに分かれて、バイキング形式で1日に必要と思われる野菜の量をお皿にとってもらおう。 計測 →1年生は一日270g 4年生以上は一日350g 必要 生野菜と火を通した野菜の見比べ 緑黄色野菜、淡黄色野菜の紹介 野菜マシマシ 元気モリモリ!	【緑黄色野菜】 ブロッコリー・ミニトマト ほうれん草・ピーマン・にんじん 【淡黄色野菜】 レタス・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根 ボール・トング・お皿 スケール 1年生1日分の野菜(生・加熱) 大人1日分の野菜(生)

# 令和6年 2月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター B

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1 木	バーガーパン			パン		637	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.6	
	ハムチーズフライ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう 油	しお	820	
	ほうれんそうソテー		ほうれんそう <b>キャベツ</b> とうもろこし	油	コンソメ しお	35.9	
2 金	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	油 さとう	ケチャップ ソース ワイン スープストック しお	635	
	ごはん			<b>こめ</b>		27.2	せつぶん献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				802	
	いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ こんぶだし す	32.4	
5 月	マカロニサラダ(マヨネーズ)		<b>キャベツ きゅうり</b> にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお	63.4	伊久美
	とんじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう <b>はねぎ</b>	さといも	かつおだし	26.7	
	ふくまめ	だいず				805	
	ごはん			<b>こめ</b>		31.7	
6 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665	川中3年 一中3年、特支
	とりにくとレバーのケチャップあえ	とりにくとレバー		でんぶん 油 さとう	ケチャップ ソース	29.1	北陸地方 の料理
	ゆかりあえ		<b>きゅうり キャベツ</b> しそ	さとう	しお うめず	846	
	はくさいのうまに	ぶたにく なまあげ	はくさい にんじん たけのこ <b>チンゲンサイ はねぎ</b> しょうが	はるさめ さとう でんぶん ごま油	オイスターソース さけ しお ちゅうかスープ しょうゆ	34.6	
7 水	ごはん			<b>こめ</b>		687	川中3年 一中3年、特支
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.1	
	ぶりのみそづけフライ	ぶり みそ		油 パンこ こむぎこ でんぶん	しお	846	
	こんぶあえ	こんぶ	<b>キャベツ きゅうり</b> にんじん	さとう	しょうゆ しお す	34.6	
8 木	じぶに	とりにく かまぼこ	たけのこ にんじん ほうれんそう <b>しいたけ</b>	さとう でんぶん	しょうゆ かつおだし さけ みりん	687	川中3年 一中3年、特支
	マーガリンパン			パン マーガリン		27.6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				854	
	さけのマヨネーズやき	さけ	たまねぎ パセリ	マヨネーズ	しお	33.4	
9 金	ひじきソテー	ひじき	とうもろこし にんじん えだまめ	さとう 油	しょうゆ わふうだしのもと	628	
	ポトフ	とりにく ウィナー	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	がらスープ コンソメ しょうゆ しお	24.8	
	ごはん			<b>こめ</b>		829	ぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.4	
13 火	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	こむぎこ さとう 油	しょうゆ しお	628	
	ブロッコリーサラダ (ナムルドレッシング)		<b>キャベツ ブロッコリー</b> にんじん	ドレッシング		25.4	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ <b>はねぎ しいたけ</b> しょうが にんにく	さとう でんぶん 油	しょうゆ ちゅうかスープ しお トウバンジャン	787	
	ごはん			<b>こめ</b>		30.3	
14 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612	
	とりにくとだいのそぼろ	とりにく だいず	えだまめ	さとう	しょうゆ みりん さけ しお	28.9	
	さつまいもサラダ(マヨネーズ)		<b>きゅうり</b> とうもろこし	さつまいも マヨネーズ	しお	791	
	わかめスープ	ベーコン わかめ	<b>チンゲンサイ</b> たけのこ にんじん ねぶかねぎ		スープストック がらスープ しょうゆ しお	34.6	
15 木	ネーブル		ネーブル			686	
	むぎごはん			<b>こめ</b> むぎ		31.0	島田第五小学校 児童作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				862	
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく グリンピース	さとう	しょうゆ みりん さけ	36.4	
15 木	きりぼしだいこんのごまずあえ		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま	しょうゆ す	680	
	けんちんじる	とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう <b>はねぎ しいたけ</b>	さといも ごま油	しょうゆ かつおだし しお	27.7	
	ごはん			<b>こめ</b>		830	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				34.0	
15 木	さばのこうじづけやき	さば			しおこうじ	680	
	ほうれんそうのアーモンドサラダ		ほうれんそう <b>キャベツ</b> パプリカ	アーモンド 油 さとう	しょうゆ す	27.7	
	ぐだくさんじる	ぶたにく 油揚げ <b>みそ</b>	たまねぎ にんじん ごぼう <b>はねぎ しいたけ</b>		かつおだし	830	
	ヨーグルト	ヨーグルト				34.0	
15 木	ちゅうかめん			めん		680	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7	
	しおラーメンスープ	ぶたにく なたと わかめ	<b>チンゲンサイ</b> にんじん メンマ ねぶかねぎ		しおラーメンスープ がらスープ スープストック	830	
	イカメンチカツ	いか		パンこ こむぎこ でんぶん 油 さとう	しおこうじ	34.0	
ナムル		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごま油 さとう	しょうゆ			
チョコタルト	たまご 乳		チョコレート さとう こむぎこ 油 アーモンド	しお			

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め文字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理+具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

### < 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いくらには使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もち等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



## 適塩キッズの育成事業報告書（試食会）

（学校名： 西伊豆町立賀茂小学校 ）

実施日時	令和 6年 1月 17日（12:35 ~ 13:15）	
対象者・人数	1・2年生 7人 保護者 7人	
当日のスケジュール	12:35~12:45 配膳、 12:45~13:15 講話、試食	
当日の様子 （写真）	 <p style="text-align: center;">給食の様子</p>	 <p style="text-align: center;">講話の様子</p>  <p style="text-align: center;">実施日の献立</p>
工夫した点等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 適塩キッズ育成事業の授業参観と同時に実施し、親子で給食を食べるようにした。</li> <li>・ 賀茂地域統一献立の「パワーアップ！野菜マシマシ減塩献立」を提供した。（野菜の量を増やしカリウムで排塩、天然だしで旨味をアップ、香味野菜で塩分を少なく、素材の味を楽しむ）</li> <li>・ 人参をハートや星型に型抜きし、楽しく野菜をたべられるようにした。</li> </ul>	
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> 献立 <input type="checkbox"/> 当日配布資料	

2024年 1月 17日 水曜日 献立1

料理名/食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
[☆ご飯(麦)]				
★精米10kg(自校用)		77.00 g		
A ★精麦(自校用)		3.00 g		
水		96.00 g		
[牛乳]				
A ★牛乳200cc(飲用)	206.00	1.00 本		
[鶏肉の五色煮]				
A 鶏若鶏肉モモ(皮付き、生)		35.00 g	1.5cm	・肉に下味をつけ
しょうが(根茎、生)		0.80 g	すりおろし	でん粉をつけて
A こいくちしょうゆ		0.50 g		揚げる
清酒(上撰)		0.50 g		・大豆は前日から
じゃがいもでん粉		4.00 g		戻し、でん粉を
さつまいも(塊根、生)		25.00 g	いちよう	つけて揚げる
★米白絞油(18L缶、16.5kg)		4.00 g		・さつまいもは
A だいた全粒(国産、乾)		4.00 g		素揚げ
にんじん(根、皮つき、生)		7.00 g	いちよう	・人参といんげん
★国産いんげん(ホル、500g)		4.50 g	2cm	は茹でる
車糖(上白糖)		3.00 g		・調味料を煮立て
A こいくちしょうゆ		3.00 g		材料を入れて
水		1.50 g		からめる
[旨味たっぷりツナ和え]				
★ほうれん草(フロッグ凍、1k)		23.00 g		
キャベツ(結球葉、生)		15.00 g		
★タケノコ(缶詰、1.8k)		4.50 g		
★まぐろ水煮(ラト、1kg)		6.00 g		
A こいくちしょうゆ		2.00 g		
車糖(上白糖)		0.20 g		
ごま(乾)		1.00 g		
[野菜マシマシけんちん汁]				
だいこん(根、皮つき、生)		15.00 g	いちよう	
にんじん(根、皮つき、生)		9.00 g	いちよう	
ごぼう(根、生)		10.00 g	笹がき	
★国産小松菜(1kg)		4.50 g	下ゆで	
板こんにゃく(精粉コンヤク)		7.00 g	色紙切り	→下ゆで
油揚げ(油抜き、生)		4.50 g	1.5cm	
削り節		9.00 g		
水		127.00 g		
清酒(上撰)		1.00 g		
A こいくちしょうゆ		2.00 g		
食塩		0.15 g		
[みかん]				
温州蜜柑ジョウワク・普通、生	65.00	1.00 個		Sサイズ

※食品名についている「A」はアレルギー物質が含まれている食品です  
 ※個付設定した食品は内容量毎に表示します

## 適塩キッズの育成事業報告書（試食会）

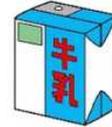
（学校名： 牧之原市立地頭方小学校 ）

実施日時	令和 5年 12月 1日（11：50～13：05）	
対象者・人数	1年生保護者21名	
当日のスケジュール	11:50～12:35 配膳、給食試食 12:35～12:45 移動 12:45～13:05 講話	
当日の様子（写真）	 <p style="text-align: center;">給食の様子</p>	 <p style="text-align: center;">講話の様子</p>
工夫した点等	<p>献立作成における工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩の工夫として、汁物はかつお節とこんぶでだしをとった。また、食材をたくさん使い、具たくさんにした。</li> <li>・野菜は、れんこん、だいこん、にんじん、こまつななどの旬のものや、地元の食材も取り入れることを意識した。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>実施日の献立</p> </div> </div> <p>保護者への講話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食では、減塩や野菜摂取を増やすためにどのような工夫をしているかについてお話した。</li> </ul>	
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> 献立 <input checked="" type="checkbox"/> 当日配布資料（スライドにて説明した資料）	

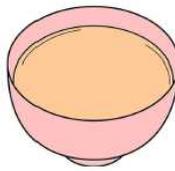
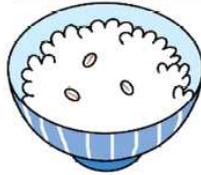
ひょう
かず
しょっき
いち
かくにん
 ☆もりつけ表 (おかずの数や食器の位置を確認してください)

③即席漬け

②鶏肉と大豆  
のかりん揚げ



①麦ごはん



④具だくさん汁

きょう
こんだて
 ☆今日の献立について☆

今日の給食の具だくさん汁には、どんな食べ物が使われている  
 でしょうか？今日の具だくさん汁には、秋から冬にかけてが  
 旬の食材をたくさん使っています。旬の食材は、栄養価が  
 高い、安く手に入る、おいしいといった良さがあります。また、  
 今日の汁物のように具だくさんにすることで、一品で野菜をた  
 くさん摂ることができたり、水の量減らすことになるので  
 減塩につながったりします。そのため、今日の給食は塩分を  
 抑えた食事になっています。

今日の静岡県の食べ物：牛乳、米、鶏肉、キャベツ、きゅうり、  
 小松菜、大根、鰹節

☆クラスからのメッセージ \_\_\_\_\_ 年 組

【調理室手配表】

2023年 12月 1日(金曜日)

献立名	食品名	一人分量	調理方法
[牛乳]			
	A ★牛乳200cc(飲用)	1本	
[*麦ご飯]			
	精米10kg(自校炊飯用)	67g	
	■精麦(切断無圧ぺん) 1kg	4g	
[鶏肉と大豆のかりん揚げ]			
	A 若鶏もも 角 1.5cm	45g	
	■おろししょうが国産 1kg	0.5g	下味
	■清酒(純米酒) 2L	1g	
	■こいくちしょうゆ 1.8L	0.4g	
	A ■大豆(乾燥・国産) 1kg	4g	前日浸水 ボイル
	■じゃがいもでん粉 1kg	7g	
	■米白絞油(18L缶、16.5kg)	5g	衣
	■SC糖 1kg	3g	
	■こいくちしょうゆ 1.8L	2.5g	
	水	0.9g	
			タレ
[*即席漬け]			
	A きゅうり	15g	輪
	キャベツ	25g	ざく
	にんじん	3g	いちょう
	■塩こんぶ	1.2g	
	■あら塩	0.1g	
[*具だくさん汁]			
	だいこん	15g	いちょう
	にんじん	8g	いちょう
	ささがきごぼう	10g	
	れんこん	8g	いちょう
	こまつな(生)	10g	ざく
	A ■冷凍豆腐(Fe・Ca・織) 1kg	20g	
	■うすくちしょうゆ 1.8L	2g	
	■清酒(純米酒) 2L	1g	
	■あら塩	0.5g	
	■だしパック(かつお) 200g	g	だし
	■だし用こんぶ	0.3g	
	水	120g	