



すこ あき ひ ふ なつ あつ お ちか
少しずつ秋らしい日が増えてきて、いよいよ夏の暑さも終わりに近づいてきました。

あせ なつ すいぶん えんぶん おお
汗をたくさんかく夏は「水分だけでなく塩分もとろう」といわれることが多いくらい、

しお にんげん す びょうき げんいん
塩は人間にとってかかせないものですが、とり過ぎるとさまざまや病気の原因になり

えんぶん かた かんが
ます。みなさんは、塩分のとり方について考えたことはありますか。

ここでクイズです!



しょうがっこう ねんせい にち
小学校5~6年生が、1日このくらいまでにして

もくひょう えんぶんりょう
おきたい目標の塩分量はどのくらいでしょう?

- ① 1.5g ② 6 g ③ 9.8 g

ヒント?

ラーメン1ぱいに含まれる
えんぶん みせ
塩分は、お店にもります
が、6 g くらいです。



せいかい
正解は…

あさひるよう かい かい
②の 6 g です。朝昼夜の3回に分けると、1回当
きゅうしょく かい もくひょう
たり2g になるので、給食でも1回2gを目標にしています。

きゅうしょく かい もくひょう
ちなみに、1.5gは「大人ならこれだけでも半分くらいの人は足りる量」で、9.8 gは
ひとな じっさい りょう ほんとう すく
「大人が実際にとってしまっている量」なので、本当は6gよりもっと少なくてもいいのです。

そんなに
少ないの!?

ラーメン1ぱい
だけで終わり!?

参考 令和5年国民健康・栄養調査 日本人の食事摂取基準2025 (厚生労働省) 学校給食実施基準 (文部科学省)



つまり、多くの人は「塩分が足りない」ことはなく、
ぎやく す しんぱい
逆に「とり過ぎている」ほうが心配なのですね。

保護者の方へ

塩分補給のために手軽に利用できるタブレットなどもありますが、小学生の活動量であれば、普段の食事をしっかりとれば特別に使用しなくてもよいこともあります。

実際に、学校で熱中症の症状が出やすいのは午前中で、その多くは体調不良や朝食がしっかりとれていないことが原因のひとつです。一方で、給食を食べた後の午後は、気温が上がっても発症は少ない傾向にあります。

ただし、激しい運動や急激な大量発汗により水分を多くとる場合は、低張性脱水(水分とナトリウムが体外に失われた後、水分だけを補給した時に起こる)になりやすく、このようなときは塩分タブレットが役立つこともあります。状況に応じて必要性を判断してください。タブレットは緊急時の補助として、1日の食塩目標量を意識して与えるようにし、お菓子代わりに続けて何個も与えることは避けましょう。



減塩

給食では 適塩

こんな工夫をしています

①かつお節や煮干しを使って
しっかりとだしをとっています。

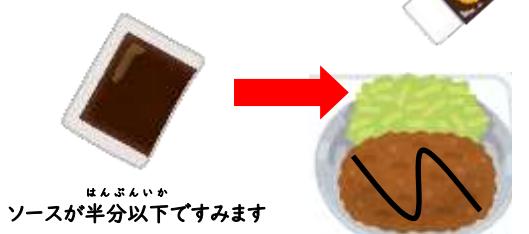


②香辛料や薬味、酸味を使うと
塩分が少なくて
おいしく食べられます。



みんなの健康のため、減塩でもおいしい 適塩給食 になるようにしています

④フライなどのソースは、
小袋入りではなく、給食室でかけています。



⑤野菜やきのこ、トマトなど素材
がもつうま味を活かすようにします。



⑥うす味の主菜にしっかり味の副菜をそえるなど、全体のバランスをみています。



じぶん

くふう かんが

自分でもできる工夫を考えてみよう

ドレッシングなどは
かけすぎないよう
味を見ながら少しづつ



給食室前に塩分当てクイズがあるのでチャレンジしてみてね!

りい しる のこ
めん類の汁は残す



栄養成分表示を確認する

栄養成分表示

1食(Og)当たり	
エネルギー	○○kcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og