



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りよう」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せせないものですが、とり過ぎるとさまざまな病気の原因になり
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
おくたい目標の塩分量はどのくらいでしょう?

- ① 1.5g ② 6g ③ 9.8g

ヒント?

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



せいかい

正解は…

②の 6g です。朝昼夜の3回に分けると、1回当
たり2g になるので、給食でも1回2gを目標にしています。

ちなみに、1.5gは「大人ならこれだけでも半分くらいの人には足りる量」で、9.8gは
「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、
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てい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。





きゅうしょく

給食では

くふう

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。



だしがきいていると
みそを減らしても満足感が
ある味になります

- ② 香辛料や薬味、酸味を使うと
塩分が少なくても
おいしく食べられます。



- ③ 給食のパンは、ふつうの
パンより塩分を減らした
減塩パンです。



減塩パンにしても当時
ほとんど気づかれませんでした

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。



ソースが半分以下ですみます

- 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。



減らし過ぎて食べてもらえないと
こまるので様子を見ながら...

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
かけすぎないように
味を見ながら少しずつ



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

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よう

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よう