



つながる食育だより 第2号

宇部市栄養教諭連絡協議会
宇部市教育委員会

今年度、宇部市は文部科学省より「つながる食育推進事業」の指定を受け、市の実態に合わせた食育の推進に取り組んでいます。

1日にとってよい塩分の量

1日にとってよい塩分の量は、健康のことを考えて、年齢や性別などにより上限が決められています。自分がとってよい塩分は何g未満か確認してみましょう。

1日にとってよい塩分の量		
	男	女
6～7歳	5.0g未満	5.5g未満
8～9歳	5.5g未満	6.0g未満
10～11歳	6.5g未満	7.0g未満
12歳以上	8.0g未満	7.0g未満

野菜と果物をしっかりとろう

野菜や果物に多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体の外に出す働きがあり、塩分のとりすぎを調節するうえで重要な役割をしています。

野菜は1日350g（小学生で300g）、果物は1日200gを目安にとるようにしましょう。



色の薄い野菜 両手2杯

色の濃い野菜 両手2杯

みかんなら
2個分



レシピ紹介



野菜ソムリエとして、ご活躍されている西川満希子先生のレシピです！

★カレー風味のきのこふりかけ
＜材料 4人分＞

しいたけ	40g
まいたけ	40g
えのきたけ	40g
しめじ	40g
薄口しょうゆ	小さじ2
料理酒	小さじ2
みりん	小さじ2
カレールー	10g

- きのこは石突きをとって細かく刻む。
- 材料全部を鍋に入れ、ふたをして火にかける。
- 煮立ったら2～3分弱火で煮る。
- ふたを取り、菜箸でかき混ぜながら煮詰まるまで煮る。

塩分約0.6g 野菜40g

★レタスと豚のさつと煮

＜材料 4人分＞

レタス	200g
豚肉	80g
人参	20g
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
水	100g

- 人参はピーラーでリボン状にする。
- 水を沸騰させてめんつゆを入れ、レタス以外の材料を加える。あくをとる。
- 大きめにちぎったレタスを入れてふたをし、レタスがしんなりしたら、できあがり。

塩分約0.5g 野菜55g



食育講演会のお知らせ

日時 12月16日（月）
14時～16時40分
会場 宇部市ときわ湖水ホール
大展示ホール

講師 料理研究家
村上祥子先生
ちゃんと食べてちゃんと生きる
～「食ベカ」を子どもの時から
身につけさせる～

電子レンジ料理で有名な料理研究家、村上祥子先生の講演会です。詳しくは、各校で配布されたチラシをご覧ください。

＜問い合わせ先＞
宇部市教育委員会（直通）
TEL (0836) 34-8611



ご家庭の汁物の塩分を測定していただくコーナーもありますよ！