給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和８年
１１月号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、新米をはじめとする旬の食材がたくさん出回ります。今月は、日本の食文化である和食や、給食での減塩の工夫についてお知らせします。

１１月２４日は和食の日

毎年、一人ひとりが和食文化について理解を深め、その魅力や大切さを再認識する機会となるよう願いをこめて、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の日と制定されています。

給食から知ろう！和食の特徴

ごはんを中心とした組み合わせ

ごはんを主食に、汁物や副菜を組み合わせた献立を基本としているため、栄養バランスが整っています。



うま味を活用する

昆布やかつお節などを使ってだしをとります。だしのうま味を活用することで、おいしい汁物や煮物ができます。



旬の食材を使用する

四季のある日本では、それぞれの季節においしくなる食材があり、栄養も豊富です。給食でも旬の食材を大切にしています。



さまざまな食材を使う

野菜や魚、肉、豆、海藻など、多くの食材を使うことで、さまざまな味や食感を楽しむことができます。



塩分のとりすぎに気をつけよう！

食塩は料理に欠かせない調味料で、健康を保つためにも重要な働きをします。しかし、摂りすぎは生活習慣病につながる要因のひとつです。日本人の食事摂取基準2025年版では、１日当たりの食塩相当量の目標量は、12～14歳の男性は 7.0g未満、女性は 6.5g未満となっています。学校給食摂取基準では、中学生は１食当たり 2.5ｇ未満が基準値です。給食では、少ない調味料でもおいしく提供できるよう、様々な工夫をしています。

給食での減塩の工夫

ご家庭でもお試しください！

だしを効かせる



汁物のだしを効かせることで、塩やしょうゆなどが少なくてもおいしく作ることができます。また、野菜やきのこは煮込むことでだしが出ます。

酸味や香辛料、香味野菜を使う

酢などの酸味や、カレー粉やこしょうなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜を使うことで、香りや味にアクセントがつきます。



素材の味を活かし、汁物を具だくさんにする

旬の食材を取り入れ、素材の味を活かすことや、汁物を具だくさんにすることで、少ない調味料でも満足感のある味に仕上げることができます。



風味を効かせる

ごま油を最後に入れるなど、調味料を入れるタイミングを工夫して風味を効かせることで減塩につながります。



発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター