

# 豊平区



豊平区キャラクター：こりん・めーたん

## レッツ！塩ジョイライフ～塩と上手に付き合おう～

### 給食を通し減塩について学ぶ

豊平区の小中学校では、「レッツ！塩ジョイライフ」という取組を行っています。身体の中や食品製造における塩の役割、摂りすぎによる身体への影響、自分たちができる減塩にはどのようなものがあるのかを学びます。難しい内容でも理解しやすいように、オリジナルのキャラクターである「塩ジョイマン」と一緒に学ぶなどの工夫をしています。

塩の正しい摂り方について教えてくれる「塩ジョイマン」は、豊平区の栄養教諭が考えたキャラクターです。  
子どもたちから、「次の塩ジョイマンはいつ？」という声があがる学校もあるほどです。



RS③ 小学校 中学校

### レッツ！塩ジョイライフ

塩と じょうずに つきあおう

塩をとりすぎないようにすることを、「げん塩」といいます。「レッツ！塩ジョイライフ」では、「げん塩」について学びます。

塩ジョイマン フラック塩ジョイマン セルくん

いっしょに学ぼう～！

#### 第3回：「塩」をとりすぎると・・・

～塩をとりすぎると、どんなえいきょうがあるのだろうか？～

ねえ、塩ジョイマン。体にひつような塩のりようは思ったより少なかったけど、とりすぎたらどうなるの？

みんなは、しょっぱいものを食べた後、のどがかわいてたくさん水をのんだことはないかい？

そういえば、ラーメンを食べた後、水をたくさん飲んだことがあるな～。

水をのみたくなるのは、しぜんと体内の塩のこさをちようせいしようとするからなんだよ。

フッフ・・・塩をとりすぎると、血の中の水分がふえて、「高血圧」になってしまうことがあるんだ！

エー!!!

こうけつあつ 「高血圧」にならないために・・・

～きゆうしよくでは「げん塩」のくふうをしています！～

たとえば・・・

- OPライなどは、なるべくソースをかけない。
- OPしもしっかりとって、塩のりようをへらす。
- OPがスライスを使って、塩のりようをへらす。

フライ ソースなし みそ汁 スープ すのめ いわしスライスおび

みんなの体のことを考えて、くふうしているんだ！

### 塩ジョイチャレンジ！

げん塩メニューを、おいしく食べよう！

今日の給食に入っている塩のりよは

**1.8g** です！

「塩ジョイチャレンジ」ができた人は、色をぬろう！

今日の給食は、すまし汁はだしを、いわしはスライス、サラダはすきかせてげん塩しているよ！

なるほど！くふうのおかげで、おいしく食べられたよ！

次回は、自分ができるげん塩チャレンジについて学ぼう。それでは、また会う日まで！ レッツ・塩ジョイ！

だしをきかせた味つけにするのも、減塩の工夫のひとつです。  
給食での調理の工夫について、動画で紹介した学校もありました。



### 塩ジョイチャレンジ！

めん<sup>めん</sup>のしる<sup>しる</sup>をのこして、  
おいしく減塩！

げん えん



### 減塩を実践するために、給食時間でできることを考える

「レッツ！塩ジョイライフ」の取組で配付される資料のなかには、必ず「給食時間でチャレンジすること」が記載されています。そうすることで、食事作りのほかに食べ方でも工夫ができることを知り、大人になる前に減塩を習慣化することをめざします。「麺の汁を残して、おいしく減塩しよう！」という取組の時には、麺の汁を残すことでどのくらい減塩できるのかも伝えるようにしています。この取組の日以外の麺の日でも、「麺の汁は全部飲んだらいけないんだよね。」と話す子どもたちの姿も見られました。