

市町村名	南部町																						
取組の名称	地域と進める減塩啓発の取組 ～減塩で元気長生きなんぶっ子をめざして～																						
1 ねらい	地域の食育の重点課題である『減塩推進』の取組の一環として、町内で共通した取組を継続して実施することで、まだ健康課題が生じていない子どもたちからの減塩の大切さについて、児童へ意識付けを行う。																						
2 日時	令和6年4月～令和7年3月																						
3 場所	南部町内小学校																						
4 対象	南部町内小学校 児童及び保護者																						
5 具体的な取組内容	(1) 毎月17日は減塩の日『おいしお給食』の実施 減塩意識の定着を図るため、町内保・小・中共通メニューで、塩分控えめだけどおいしい『おいしお給食』を毎月17日に実施している。メニューは、前年度実施されたなんぶヘルシーメニューコンテストの入賞作品の中から選定して決めている。小中学校では、『おいしお給食』の日に給食時間の校内放送で減塩啓発を行い、町の広報誌には、『まいがな！減塩レシピ』として毎月のおいしお給食メニューが掲載されている。 【令和6年度の『おいしお給食』】 () 内は、基準としている小学校中学年量の食塩相当量 <table> <tr> <td>4月</td><td>鶏ささみの桜色ソース (0.31g)</td><td>9月</td><td>夏野菜のチーズ焼き (0.45g)</td></tr> <tr> <td>5月</td><td>キャベツのさわやかサラダ (0.34g)</td><td>10月</td><td>豚肉と梨の炒めもの (0.35g)</td></tr> <tr> <td>6月</td><td>らっきょう棒ギョウザ (0.26g)</td><td>11月</td><td>栄養たっぷりヘルシーみそ汁 (0.81g)</td></tr> <tr> <td>7月</td><td>トマトのうまみたっぷり夏野菜すまし汁 (0.79g)</td><td>1月</td><td>タラと野菜のホイル蒸し (0.51g)</td></tr> <tr> <td>8月</td><td>切干大根のサラダ (0.33g)</td><td>2月</td><td>揚げないコロッケ (0.36g)</td></tr> </table>			4月	鶏ささみの桜色ソース (0.31g)	9月	夏野菜のチーズ焼き (0.45g)	5月	キャベツのさわやかサラダ (0.34g)	10月	豚肉と梨の炒めもの (0.35g)	6月	らっきょう棒ギョウザ (0.26g)	11月	栄養たっぷりヘルシーみそ汁 (0.81g)	7月	トマトのうまみたっぷり夏野菜すまし汁 (0.79g)	1月	タラと野菜のホイル蒸し (0.51g)	8月	切干大根のサラダ (0.33g)	2月	揚げないコロッケ (0.36g)
4月	鶏ささみの桜色ソース (0.31g)	9月	夏野菜のチーズ焼き (0.45g)																				
5月	キャベツのさわやかサラダ (0.34g)	10月	豚肉と梨の炒めもの (0.35g)																				
6月	らっきょう棒ギョウザ (0.26g)	11月	栄養たっぷりヘルシーみそ汁 (0.81g)																				
7月	トマトのうまみたっぷり夏野菜すまし汁 (0.79g)	1月	タラと野菜のホイル蒸し (0.51g)																				
8月	切干大根のサラダ (0.33g)	2月	揚げないコロッケ (0.36g)																				
 																							
6月：らっきょう棒ギョウザ		9月：夏野菜のチーズ焼き																					

(2) 6月食育月間「減塩のすすめ」ミニ講話の実施

令和3年度から、高学年を対象に、南部町管理栄養士による町民の健康課題と減塩の大切さについてのミニ講話を朝読書の時間を利用して行っている。令和6年度は、7月に南部町楽食クラブ（旧食生活改善推進員）による減塩啓発紙芝居の読み聞かせも行った。



南部町管理栄養士によるミニ講話の様子



楽食クラブによる読み聞かせの様子

(3) なんぶヘルシーメニューコンテストへの参加

南部町楽食クラブ（旧食生活改善推進員）主催のコンテストに、夏休み中の宿題として高学年を中心に取り組み応募した。テーマは、『南部町でとれる身近な野菜を使った一品』。入賞作品は、次年度の『おいしお給食』として活用していく。



ヘルシーメニュー応募用紙		
おうぼようし しめい氏名	[Redacted]	
おうぼやん 応募部門	小学生の部 (会見 小学校 5年 組)	
(フリガナ) メニュー名	ミネラルたっぷりシリシリ	
アピールポイント	ミネラルたっぷり	
メニューの完成イラスト	[Drawing of a dish]	
材料(食材)	分量(食べる方のでいて)	作り方
豆腐、鶏肉、ミニトマト、アスパラガス、オリーブオイル、塩、こしょう	豆腐 1/2丁、鶏肉 100g、ミニトマト 10個、アスパラガス 10本、オリーブオイル 大さじ1、塩 少々、こしょう 少々	①豆腐を一口大に切る。②鶏肉を一口大に切る。③ミニトマトを半分に切る。④アスパラガスを一口大に切る。⑤オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。⑥豆腐を加えて炒める。⑦ミニトマトを加えて炒める。⑧アスパラガスを加えて炒める。⑨塩、こしょうで味を調える。⑩完成。

(写真左) ヘルシーメニューコンテスト募集要項 (写真右) 応募作品

【入賞作品から令和7年度の『おいしお給食』の選定】

毎月1回開催する食育定例会（町内栄養教諭、学校栄養職員、教育委員会担当者、保育所栄養士、町管理栄養士が参加）で検討し決定した。

5月	豆腐つくね	10月	ささみのブロッコリーごま和え
6月	ささみの大葉チーズ焼き	11月	ミネラルたっぷり炒り豆腐
7月	とうもろこしとトマトの塩昆布炊き込みごはん	12月	鶏ささみのガーリック焼き
8月	さばサラダ	1月	にんじんシリシリ
9月	南部野菜たくさんのヘルシーサラダ	2月	おいしいヘルシーミネストローネ

(4) 学級活動「これからの食生活のめあてを決めよう」

町民の健康課題や児童の食生活の実態をもとに減塩についての学習を行った。日ごろよく食べる食品に含まれる食塩相当量を実際に量り視覚的に確認するとともに、1日の食塩摂取目安量や給食1食に含まれる塩分量と比較した。食塩のとり過ぎが体に及ぼす影響について確認し、自分の食生活を改善するためのめあてを一人一人が決めた。授業後はめあてをもとに一週間の取組を行った。



食品に含まれている食塩相当量を計量

3. これからの食生活のめあてを決めよう。

スナックガシのかわりに、フルーツを食べる。

4. 実践できたか振り返ろう。(よくできた◎ できた○ できなかった△)

1月12日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
○	○	◎	◎	◎

取り組んだ感想

おかしがたべたいと思ったときもあったけど、
フルーツもべたべたおかしをたべなくてもよくねった。
これから食塩に気をつけて食事していきたい。

児童のワークシートより

(5) 保護者対象給食見学会

P T A 研修部主催で給食見学会を実施。給食の内容や学校での食育について栄養教諭の講話の後、町管理栄養士から町民の健康課題と塩分摂取についての講話をしていただくよう依頼。参加した保護者からは、食塩摂取について改めて考えるよい機会となったなどの感想が多く寄せられた。



給食見学会の様子

6 成果と課題

成果

なんぶヘルシーメニューコンテストは、長期休業を利用して家庭の協力を得ながら取り組むことで、家族で減塩や野菜を使った料理について考える機会を作ることができ、年々参加者が増加している。入賞献立を実際の給食献立として取り入れていることも児童の関心を高め、参加者の増加につながっている。6年生では、保健体育で学習した内容を踏まえ、食塩のとり過ぎについて学習することで、将来の健康について考えるよい機会となった。また、給食見学会で減塩についての講話を取り入れることで保護者への啓発も行うことができた。

課題

塩分の取り過ぎに起因する健康課題にまだ直面していない学童期において、減塩の必要性を意識して生活していくことは難しい。そのため、長い目で見て、地域や家庭と連携した取り組みを継続していくことが重要と考える。また、児童が実際に食べる給食についてもまだまだ献立の工夫の余地があると考えられる。うす味でもおいしい給食を提供することで、児童は給食を食べる体験を通してうす味の大切さを学ぶことができる。町内栄養教諭、学校栄養職員でさらなる献立研究に努めていきたい。