

# にいがたパッキング 2019

～今すぐ使える減塩レシピ&指導資料集～



## 減塩

## 発刊によせて

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事であるとともに、食に関する指導を効果的に進めるための教材となるものです。次代を担う児童生徒の食生活をよりよいものにし、生涯にわたり健康な生活を送ることができるよう、モデルとなるものです。

平成30年7月に学校給食実施基準が一部改正され、新たな学校給食摂取基準が示されました。中でもナトリウム（食塩相当量）については、毎日、給食を提供する私たちにとって非常に厳しい基準値が示されました。これまでも試行錯誤しながら、減塩した給食の提供や啓発に努めてきました。しかし、生活習慣病予防の観点から、摂取減に努めることは重要であることは理解できていても、基準値の範囲内に収め、尚且つ、おいしい給食を毎日提供することは容易なことではありません。

今回「にいがたパッケン2019」では、多くの皆様からたくさんの知恵をいただきながら、無理なく、おいしく減塩できる給食レシピと、合わせて児童生徒に対する指導資料、保護者に対する啓発用資料をまとめました。日々、頭を悩ませるナトリウム（食塩相当量）を抑えたおいしい給食の提供や減塩指導の際に、このにいがたパッケンが一助となれば幸いです。また、忌憚のないご意見ご指導を賜りたいと存じます。

最後に、発刊にあたりまして、給食レシピ、資料等の提供にご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。

令和元年度 新潟県学校給食会物資委員会  
委員長 安齊 香織

## もくじ

●今すぐ使える減塩レシピ編	1 ~ 21
●今すぐ使える指導資料編	22 ~ 37
●学校給食用基本物資減塩化の取り組みについて	38
●令和元年度学校給食調理コンクール	39 ~ 47
●編集後記	48