

令和6年度特定給食施設等研修会 意見交換「各施設における食塩摂取量の減少に向けた取組・工夫について」

①各施設における減塩の取組

- ・みそ汁の回数を減らす（減塩の必要性の有無）
- ・酸味を効かす
- ・減塩だしの使用（天然だし）
- ・量を減らす（汁の量を半分に）
- ・セントラルキッチンと毎月の会議で話し合い
- ・喫食量を相談して調整
- ・委託会社と協同
- ・みそ汁、昼食なし→時々コンソメスープ提供
- ・減塩しょうゆ使用
- ・塩昆布の味付けて、その他の調味料なし
- ・高齢者が多いので、味の濃いものを好む。うすいものだと食が進まないで、食べていただくためには、味付けは濃いめになってしまう傾向がある。
- ・しょうゆ差しを利用して見守り行ってプラスしてもらっている。
- ・めん類の時、昆布でだしを取る。（前日から昆布を水につけておく）
- ・アレルギーの子がいるのでほんだしは使用しない。→野菜を煮込んでだしをとる。みそのみにする。
- ・ルウものを月4回から2回にし麦茶をつける。
- ・市販のドレッシングを使わず手作りのドレッシングを使う。
- ・手作りドレッシングで減塩。
- ・にぼし、昆布、かつおぶしなど天然だしを使用
- ・漬け物をやめた
- ・メニューの使用する具材の種類が多い
- ・ごまなどの風味を使用して調味料を減らしている
- ・汁物の具材を多めにして汁の量を減らして塩分量を少なくしている。
- ・漬け物をやめた。
- ・手作りドレッシングで塩分量を減らしている。
- ・素材の味を活かして薄味
- ・だしパック（天然使用）
- ・ハムを使用するのを魚肉ソーセージに変えることで塩分が15%カットできる。
- ・少ない食材でもかつおぶしを入れることで美味しく食べられる

②レシピに対する感想

- ・食材の値段が上がっているため、普段廃棄する野菜の皮を使用して良いと思う。
- ・カレー粉を使うことにより、風味が出るため、減塩につながる。
- ・酢を使うことで、減塩になる。
- ・11 「具だくさん豚汁」 だしを入れずに、どのくらいの旨味になるのか、興味がわいた。
- ・17 「あじのマリネ」 魚嫌いの子でも食べられそうで、良さそうだった。調理方法が知りたい。
- ・18 「ミルクカレースープ」 水の量はどれくらい必要か？
- ・カレー風味が子どもには人気。
- ・酢を使用してみたいと思った。
- ・マカロニサラダはハム等を使用することが多いが、魚肉ソーセージに変えると塩分15%カットすることができる
提供したレシピでは、魚肉ソーセージを使わず、手軽にかつおぶしを入れることでうす味でも食べやすい。
だしを加えて塩分をおさえ、測定器で測定して誰が作っても同じようにしている。
- ・小松菜とキャベツの納豆和え 付属の納豆の出し汁を使用し、めんつゆとごま油の風味をつけて、豆のうま味を引き出しておいしく食べられる。納豆好きの子が多いため納豆にだまされて食べてくれる。
- ・鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 酢を入れることと生姜を入れることでももの足りなさを感じず、生姜が入っているので、園児にも先生にも人気。
- ・沢煮椀 豚肉と食材をすべて細切りにし、春雨を入れることで麺のようにツルツルと食べやすい。
たくさんの食材を入れることで、うす味でも美味しく食べられる。
- ・ホクホク肉じゃが 昆布と煮干しを加えている。食育でだしの比較をしたりしているので、だしの味を分かっているため、少しの塩分でもおいしく提供できる。

③自身の施設でも参考になる、自身の施設でも実践できそうな減塩の取組

- ・みそ汁の回数を減らす
- ・だしを効かす
- ・汁の量を減らす
- ・直営ではない場合でも話し合い等でより良い方法を探す
- ・献立上の塩分量だけでなく、喫食率を考慮し対応
- ・減塩しょうゆを取り入れてみたい。
- ・生姜やにんにくで風味を強める。
- ・汁物の具材を多くする。
- ・酢を使ってドレッシングを作る。
- ・ドレッシングににんにくを使う。
- ・酢、ミルクを使用、具だくさんの汁はとても参考になった。
- ・汁なしめんの時は、スープなどをつけていたが、講義を聞いて、お茶などを提供するように考え直さなければいけないと思った。
- ・カレー粉の活用
- ・麺類のスープは飲み干さないように保護者に伝えたい。
- ・天然だし（にぼし、昆布、かつおぶし）などを使用し、素材の味を活かし使用する調味料を減らす。
- ・漬け物を使用しているため、使用する頻度を減らしていく。