



市町村名	南部町																						
取組の名称	元気長生きなんぶっ子をめざして～地域と進める減塩啓発の取組～																						
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のころからの減塩の大切さへの意識付けを行う。																						
2 日時	令和5年4月～令和6年3月																						
3 場所	南部町内小中学校																						
4 対象	南部町内小中学校 児童生徒及び保護者																						
5 具体的な取組内容	<p>(1) 毎月17日は減塩の日『おいしお給食』の実施</p> <p>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。</p> <p>【令和5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</p> <table border="1"> <tr> <td>4月</td> <td>高野どうふの甘辛揚げ (0.25g)</td> <td>10月</td> <td>トマトたっぷりヘルシーカレー (0.90g)</td> </tr> <tr> <td>5月</td> <td>山菜きのこたこめし (0.60g)</td> <td>11月</td> <td>パンプキンサラダ (0.24g)</td> </tr> <tr> <td>6月</td> <td>冷ややっこサラダ (0.32g)</td> <td>12月</td> <td>ひき肉のヘルシー焼き (0.41g)</td> </tr> <tr> <td>7月</td> <td>なすとトマトの冷製パスタ (0.30g)</td> <td>2月</td> <td>鶏むね肉と南部野菜のカレー炒め (0.36g)</td> </tr> <tr> <td>9月</td> <td>梨ときゅうりのヘルシーサラダ (0.32g)</td> <td>3月</td> <td>私のコブサラダ (0.32g)</td> </tr> </table>			4月	高野どうふの甘辛揚げ (0.25g)	10月	トマトたっぷりヘルシーカレー (0.90g)	5月	山菜きのこたこめし (0.60g)	11月	パンプキンサラダ (0.24g)	6月	冷ややっこサラダ (0.32g)	12月	ひき肉のヘルシー焼き (0.41g)	7月	なすとトマトの冷製パスタ (0.30g)	2月	鶏むね肉と南部野菜のカレー炒め (0.36g)	9月	梨ときゅうりのヘルシーサラダ (0.32g)	3月	私のコブサラダ (0.32g)
4月	高野どうふの甘辛揚げ (0.25g)	10月	トマトたっぷりヘルシーカレー (0.90g)																				
5月	山菜きのこたこめし (0.60g)	11月	パンプキンサラダ (0.24g)																				
6月	冷ややっこサラダ (0.32g)	12月	ひき肉のヘルシー焼き (0.41g)																				
7月	なすとトマトの冷製パスタ (0.30g)	2月	鶏むね肉と南部野菜のカレー炒め (0.36g)																				
9月	梨ときゅうりのヘルシーサラダ (0.32g)	3月	私のコブサラダ (0.32g)																				
																							
	4月：高野どうふの甘辛揚げ献立		5月：山菜きのこたこめし献立																				



9月：梨ときゅうりのヘルシーサラダ献立

10月：トマトたっぷりヘルシーカレー献立

(2) 6月食育月間の減塩のすすめミニ講話の実施

令和3年度から、小学校高学年を対象に、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活用して行っている。令和5年度は、7月に楽食クラブ（南部町食生活改善推進員）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

楽食クラブ（南部町食生活改善推進員）主催のコンテストに、夏休み中の宿題として小学校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、給食週間に実施したり、来年度の『おいしお給食』に取り入れたりして活用していく。

(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

① 学校給食週間中に実施した令和5年度入賞作品こんだて

令和6年1月25日(木)の献立

- ・ 麦ごはん
- ・ 牛乳
- ・ **揚げないコロッケ**
- ・ **キャベツのさわやかサラダ**
- ・ **栄養たっぷりヘルシーみそ汁**
- ・ 黒糖大豆

下線付き太字が、入賞した料理。

当日は、大雪の影響で調理員の人員不足もあり、『揚げないコロッケ』は、急遽、材料を混ぜ合わせて鉄板に広げ、焼いてからカットする方法に変更。

(左下写真) 当日の給食

(右下資料) 教室掲示資料及び給食時間放送用原稿



とどけ 給食メッセージ
2024年1月25日(木) のこんだて

南都町立西柚小学校
南都町立法華寺中学校
南都町立西柚給食センター

献立者
おむぎごはん
えいようたっぷりヘルシーみそ汁
揚げないコロッケ
キャベツのさわやかサラダ
こくどうだいず
牛乳

お知らせ
【全国学校給食週間2日自】
『ふるさと鳥取めぐり』
令和5年度なんぶヘルシーメニューコンテスト
入賞作品より

こくどうだいず
キャベツのさわやかサラダ
おむぎごはん
揚げないコロッケ
えいようたっぷりヘルシーみそ汁
牛乳

【給食メッセージ】
今日は、昨年の夏に南都町内の小学生が取り組んだ、令和5年度なんぶヘルシーメニューコンテストの入賞作品からの3選です。栄養たっぷりヘルシーみそ汁は、やさしい味をたっぷり使うことで、味付けのみそは少なめで済みます。キャベツのさわやかサラダは、ドレッシングに入れたレモン汁がさわやかです。揚げないコロッケは、おからを使って和風の味付けでヘルシーな焼きコロッケです。工夫を凝らしたヘルシーメニューをいただきます。

② 入賞作品から令和6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	キャベツのさわやかサラダ	10月	豚肉と梨の炒め物
6月	らっきょうギョウザ	11月	栄養たっぷりヘルシーみそ汁
7月	トマトのうまみたっぷり夏野菜すまし汁	12月	(なし)
8月	切干大根のサラダ	1月	白身魚と冬野菜のカップ焼き
9月	夏野菜のチーズ焼き	2月	揚げないコロッケ

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、2回目となる令和5年度は、昨年度(1回目)よりも参加者が増加した。

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。そのために、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。