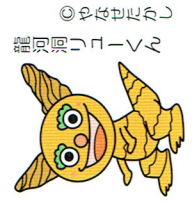
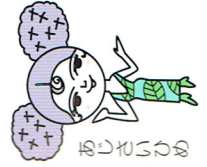




# 大宮っ子の減塩のススメ



～おいしく楽しい食育で体も心も健康に～  
香美市立大宮小学校が取り組んできた食育について、楽しくまとめたオリジナル小冊子です。子どもたちの取組の様子や元気いっぱい笑顔が満載ですので、ぜひご覧ください。



あじわいふる



ゆづ工場見学（4年生）

## 大宮っ子の減塩のススメ

「高知県スーパードア食育スクール事業」作成冊子

編集・発行 平成27年2月

香美市教育委員会

高知県香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号

電話 0887-53-1081

香美市立大宮小学校

高知県香美市香北町美良布 651-1

電話 0887-59-2136

HP : [www.kochinet.ed.jp/omiya-e/](http://www.kochinet.ed.jp/omiya-e/)

（詳しい取組内容については、香美市立大宮小学校ホームページをご覧ください。）



大宮小学校では、平成26年度からキャリア教育として「食育」に取り組んでおり、この一年間は4年生を中心に全校で「塩」に着目した学習を行ってきました。それ以前から栄養教諭や隣接する香北給食センターと協力して、地産地消の推進や野菜の栽培学習、出前授業などを活用しながら、家庭や地域とともに「食育」を推進しています。

児童たちは、これまでの学習を通して、日ごろ食べている食事にはめられた愛情や栄養、素材の味やおいしく食べるための工夫、健康の大切さなど、多くのことを学びました。また、メニュー開発やお弁当づくりを通して、たくさんの方の自信も得ることができました。みんなの笑顔を紹介します！

香美市教育長  
時久 恵子



# 減塩のススメ

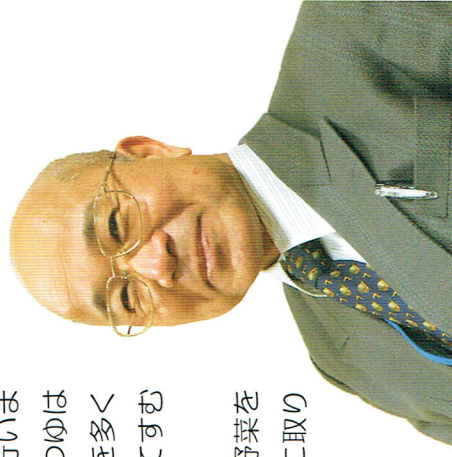
大宮の子は、この一年間、減塩について学んできました。

減塩の工夫だけでなく、塩の上手な使い方、地場産物のおいしさ、塩の歴史など...大宮の子が体験し学習した減塩への道をご紹介します。

大宮小学校では、平成26年度文部科学省指定「高知県スーパー食育スクール事業」の委託を受けて、全校児童が食育についての学習を進めてきました。その中でも、“食と健康”の観点から、特に「塩」に着目し、塩のはたらきを学習したり、減塩を意識した調理実習をしたり、多くの取組をしてきました。

“だし”の学習では、その効果を学んだり、原料に何が使われているかを推測する「ききだし」などを行いました。また、ラーメンやうどんのつゆは最後まで飲みきらないこと、野菜を多くとるようにすると塩分量が少なくてすむことなどを知ることができました。

みなさんも、だしをきかせたり野菜を多くとったりするなどして、減塩に取り組んでみましょう。

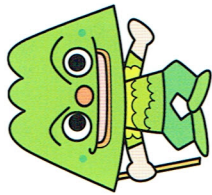


香美市立大宮小学校  
校長 竹村 栄夫



# 塩の道 4年生が歩いたよ

さんれいさんちゃん



©やませたかし

今から約400年前、香南市赤岡町でとれた塩を香美市物部の奥地に運んだ「塩の道」。赤岡～大柵区間は約30kmあり、昔の人は馬などを使って塩や生活必需品を運んでいました。4年生が歩いたのは源太の道（5.6km）だったけど、坂がきつくて本当に大変！そこまでして運ばれていた「塩」は本当に貴重なものだったんだね。



ハア... こんな坂を馬も登っていたんだ



そろそろひと休みしたいな...

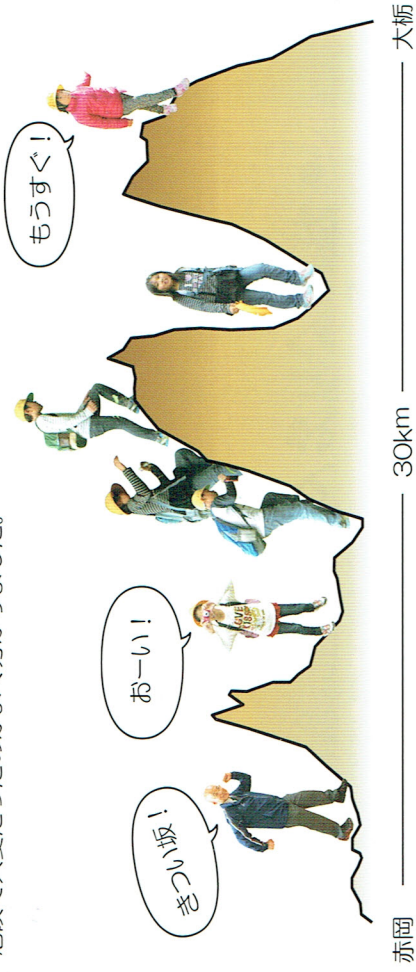


甘まい坂道がすつと続いている



今日の先生は保存会のみなさん

塩市が開かれていた赤岡までの道のりは30km！道がせまくて急な斜面がいっぱい！こんな山道を歩いて塩を運んだと知って驚きました。みんなが実際に歩くと、どんなに危険で大変だったのがよく分かりました。



赤岡

30km

大柵

一部しか歩かなかったから  
次は海まで行きたいな～



「馬頭観音」

旅人と馬の安全を祈願する



土佐塩の道保存会  
(香美・赤岡支部)

電話 0887-58-3702



会長  
公文 寛伸 さん

# 塩づくりへの道

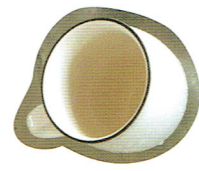
～4年生が塩づくりに挑戦しました～

工場見学にも行った室戸の海洋深層水や、5年生が香南市の夜須の海岸で汲んできてくれた海水などをろ過して煮つめたり、天日干しにして、塩づくりの味比べをしました。  
工場見学では、塩がどのようなように作られているのかを学びました。

## ●塩づくり名人への道 編●

<煮つめてつくってみよう>

①海水をろ過して不純物を取り除く



②「煮つめる⇒ろ過する」をくりかえす  
⇒「にがり」と「塩」に分かれた！

室戸の海洋深層水でつくった  
塩は、ほかの塩とちがって後味が  
あまくてすごくおいしいよ！

<味見>



<天日干しにつくってみよう>



<天日塩が3種類できた！>

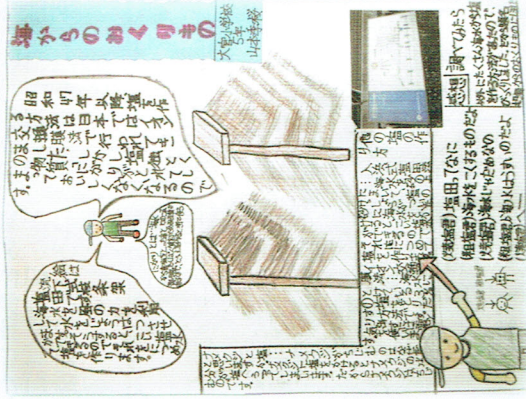
## ●工場見学 編●

工場内には雪山のように山盛りになった塩があります。工場の外では、昔ながらの製法である「流下式枝条架併用塩田」があり、ここでも塩が作られています。学校に帰って、絵や言葉、キャラクターの吹き出しを使って新聞づくりを行いました。(4年生・5年生)

### 伯方の塩



伯方塩業(株) 大三島工場  
愛媛県今治市大三島町台32  
電話 0897-82-0660



### 室戸海洋深層水

汲みあげた海洋深層水を見せてもらいました。ここでも塩に関する商品がたくさん作られています。(4年生)

おいしい  
しおっぱい  
の塩かな？



室戸海洋深層水(株)  
高知県室戸市室戸岬町 3476-1  
電話 0887-22-3202

室戸海洋深層水 アクアファーム  
高知県室戸市室戸岬町 3507-1  
電話 0887-24-2822

# 減塩への道

みんなが毎日とっている食事と健康には、「塩」が大きく関係しています。塩は、おいしい味つけや元気な体を作るためには欠かせないものだけど、とり過ぎると体によくないと言われています。子どもたちから薄味を意識しておくことが大切と聞いて、味の濃さを自分はどう感じるのか、みんなで味覚について調べました。また、塩と健康がどう関係してくるのか、いろいろな検査や学習をして学びました。

～いろいろな味の感じ方を調べてみたよ～

きまじしそすぽん...



5種類のだし（かつお・こんぶ・ほししいたけ・顆粒だし）を試飲中。（4年生）

甘味、塩味、酸味、苦味  
あかるかな？



4つの味（塩・砂糖・酢・にがり）を水に溶かして味覚チェック！（3年生・4年生）

～「塩分0.8%」ってどのくらいかな～

0.8%のすまし汁を飲んでみて、普段飲んでいる家の味と比べて濃いか薄いかを感じたり、みそ汁やすまし汁などは塩分濃度0.8%以下がよいことを学習したりしました。人によって感じ方が違うことも分かりました。

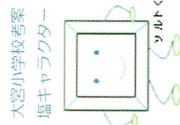


塩分濃度0.8%のすまし汁を試飲（3～6年生）

～毎日の食事とからだの健康～

減塩に向けた取組の一環として、家庭での食事しらべや高知大学医学部附属病院協力による尿検査なども定期的に行っています。初めての血圧測定では少しドキドキ...★

塩は、いろいろな食べ物に入っているよ。  
ヒトの体にはどんな影響があるのかな？  
学校のみんなどはどうやって調べたのかな？



大窓小学校考案  
塩キャラクター



ドキドキ...  
どのくらいかな？

市の保健師さんと血圧測定（6年生）



尿検査の後で養護教諭と一緒に摂取食塩量について学習（4年生）

塩分摂取量を調べるための尿検査を担当しましたが、当検査部でも、塩分摂取量の算定は初めての試みであり、特に小学生を対象とした方法を確立するのに苦労しましたが、大変勉強になりました。  
今回の測定結果が、今後の食育活動の力になり、将来の生活習慣病などの予防に活かされれば幸いです。

（小松豊さん 写真中央）



検査部のみなさん



香美市の食育ノートを作成しました。塩のはたらき、塩との上手なつきあい方などを学ぶことができるとです。

高知大学医学部附属病院検査部  
高知県南国市岡豊町小蓮 185-1  
電話 088-866-5811

# 減塩上手の道

## ～みそ汁名人編～

～「みそ」と「だし」～

発酵食品の「みそ」は、下味や隠し味に使うと少しの量でもその味を生かすことができます。また、みそ汁は「だし」をしっかりきかせることで薄味に仕上げるすることができます。いろいろとためてみてね。

◎ やなせたかし  
だくろてんし



## 「みそ汁作り」

減塩みそ汁を作る時には「だし」をしっかりきかせましょう。4年生はかつおだし、5年生は混合だしをつかって減塩みそ汁を作りました。

混合だし



かつおぶし



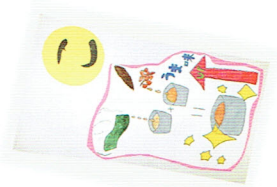
0.8%に  
なったかな...

最後に  
塩分計で  
濃度をチェック!



かつおだしを  
しっかりきかす

できあがり♪



② こんぶだし

かつおと合わせて うま味増す

## 土佐市宇佐のかつおぶし工場見学

土佐市のかつおぶし工場見学に行きました。「本枯節」を初めて見ました。作り方など初めて知ったことがたくさんありました。



かじを表面に  
つけて保存性を  
高めます

完成するのに  
半年かかります



(有) 竹内商店  
高知県土佐市宇佐町 2824-3  
電話 088-856-0129

## JA女性部とみそ作り

JA 土佐香美女性部のみなさんと「生みそ」を作りました。うまく発酵するといね。

発酵がすすむように  
しっかりと混ぜ込み  
ます



こうい菌の  
おかけで  
牛ガスパスル



半年ねかして  
できあがり!



JA 土佐香美女性部香北支部  
高知県香美市香北町美良布 1 2 9 3  
電話 0887 59 2321

# 達人への道

いろいろな食品を作るとき、「塩」は味つけ以外にも大切な働きをしています。どんなはたらきをしているのか、工場にいるプロにお話を聞いて実際に体験してみました。

## ●手打ちうどんの達人・～2年生～

香川県に行って「うどんづくり」に挑戦！コシのある麺を作るためには「塩」が必要なることを知りました。生地を手でこねるのは子どもたちには大変でしたが、コシのあるおいしいうどんができました。



さぬき麺業（株）  
香川県高松市兵庫町 11-9  
電話 087-867-7893

力をいれてこねると手が痛くなったけど、  
上手に出来たよ♪

## ●ちくわづくりの達人・～5年生～

須崎市のかまぼこ工場に行って「ちくわ作り」にチャレンジ！魚のすり身に塩を入れるとねばりが出ることを教えてもらいました。焼き上がったかまぼこは弾力が出てプリプリでした！あの食感の秘密が分かって嬉しい。



魚のすり身に塩をまぜて…  
竹にまいて焼けたら完成！おいしかった！

（株）けんかま  
高知県須崎市下分乙 805-1  
電話 0889-42-2510

## ●おやつの達人・～3年生～

日ごろ食べているおやつを用意して、どのくらいの塩が入っているのか調べました。市販のお菓子には思った以上に塩や油が使われていてビックリ。食べる回数や一度に食べる量を考えることが大切だと感じました！



ジ〜…  
真剣…  
おやつを買う  
ときは、表示を  
見るように  
しよう。

減らそうよ  
甘すぎる物と  
塩の量

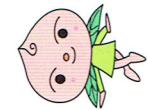
自分たちで育ててきたさつまいもを使って、ヘルスメイト（食生活改善推進員）さんと一緒に、「おいもパーティー」をしました。手作りのおやつたどでぎたどが食べられるし、塩の量も加減ができます。自分で作るとおいしいね！



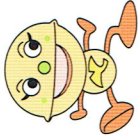
さつまいもが大変身！

みたら  
いももち  
おいしー

かりかり  
ももこちゃん



## へかぼくの地場産物へ



ぎんなん  
ぎんちゃん

香美市には地元の人たちが作っている元気な野菜がいっぱい！  
「子どもたちが食べる学校給食にできるだけ地元のもの」という思いから、  
いろいろなる人たちが協力して給食メニューの開発や食材の準備を進めています。



### 蕪生米（にろうまい）

香北町は寒暖の差があり、おいしいお米がとれます。このお米を土佐  
山内家のお殿様に献上したところ、おいしいと評価され、その地域の名  
前がついたといわれています。



### 菌床しいたけ

形がよく肉厚です。高知県の新たな特産物としても注目されています。



### いちご（イラスト 1年 依光 かすみ）

大宮っ子自慢の香北のいちご！まっ赤で大きいのが特徴です。  
毎年全校で味わう「いちごジャム」は最高！



### オクラ（イラスト 1年 山本りんたろう）

夏を感じるオクラ。ハイビスカスに似たきれいな花を咲かせます。ネバ  
ネバは夏の暑さにも負けない体をつくってくれます。



### やっこねぎ（イラスト 3年 明石かのん）

冷やっこの上に薬味としてのをせて食べるようにということでこの名前  
がつきました。生で薬味にするのはもちろん、煮たり焼いたりすると甘  
味とコクが増します。



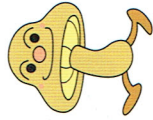
### かりかり桃子（イラスト 1年 日野いおり）

冷やして食べるより一層甘さが広がります。かりかりとした歯ざわ  
りが特徴の夏限定のフルーツです。

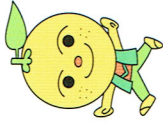
料理を作るときは、野菜をたくさん使って、その味や食感  
を生かすことも、塩分量を減らすことができます！野菜や  
きのこ類にはうま味がつままっているので、数種類合わせて調  
理することで美味しい減塩料理が出来上がります！食後のデ  
ザートには旬のフルーツを食べ、体も心も元気いっぱい！



しいたけ  
たけちゃん

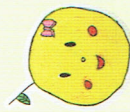


## 減塩のお助けマン



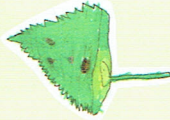
ゆずほっちゃん  
©やなせたかし

香美市の特産物のゆずや大葉、しょうがなどは、その独特の香りや味を上手に  
使うことで塩分を減らすことができます「減塩のお助けマン」です。  
学校給食でも積極的に使っています。



### ゆず（イラスト 1年 本吉みらい）

香美市のゆずの出荷量は日本一！  
さわやかな香りと酸味で減塩にも大活躍！



### 大葉（青ジソ）（イラスト 1年 和田ともか）

香北町では一年中ハウス栽培されていて、香味野菜として欠かせな  
い大葉。添えるもよし、和えるもよし。



### しょうが（イラスト 3年 鈴木さんじ）

生産量は高知県が日本一！薬味としてだけでなく、肉・魚の臭みを  
消して、体を温めてくれます。香りや味が良いだけでなく、料理次第  
で減塩の強い味方！



### にら（葉にら）（イラスト 3年 恒石かのん）

温暖な気候ですくすく育つ香美市には出荷量日本一！なんと  
いっても強いにおいが旨味のもと！

私たちが大宮小学校の  
給食を作っています！



香北学校給食センターの調理員さん



とってもおいしいよ！



# 料理名人への道

## 特産物を使った アイデア料理

夏休みに市が募集した“香美市の特産物をつかったアイデア料理”（※）では、多くの児童がレシピを応募しました。どれもおいしそうなものばかりで、個人部門の「2位」「3位」「3位」、チーム部門の「1位」「2位」「3位」を受賞しました！！

地産の新鮮な野菜や農産物等を販売している蕪生の里美良布直販店の隣にある食堂で、一番人気の「日替わり蕪生米弁当」に採用されたメニューを紹介いたします！地域の人も好評で、定期的に販売されています。

（販売日について下記までお問い合わせください。）

揚げといたけ  
ハンバーグ



ポテトが  
考えたがやき  
食べてみてよー



5年 和田ひろこ



日替わり蕪生米弁当

アンバマンミュージアムの  
すぐ近くです！ぜひどうぞ♪

蕪生の里 美良布直販店  
高知県香美市香北町美良布 1211  
電話 0887-59-3156

大宮小学校に隣接している香北学校給食センターでは、応募作品の一部を給食献立に採用しています。「これおいしい」「もっと食べたい」という声もあがり、自分たちが考えたメニューをみんなに食べてもらえるので大好評です♪



給食の日の  
児童の様子

（※）香美市の特産物を使ったアイデア料理のレシピについては、  
香美市健康介護支援課親子すこやか班（0887-52-9281）まで

# 手作り弁当名人への道

11月1日、キャリア教育の一環で香美市内の全小学校が一斉に取り組んだ「キッズチャレンジデイ」！大宮小学校では、「お弁当の日」として、2学期からお弁当作りの学習をしていた6年生が目標を決めて自分たちでお弁当を作ってきました。昼食時には、体育館に全校児童と地域の皆さんが集まり、笑顔いっぱい、楽しくおいしくお弁当をいただきました。

## ～減塩みそ汁と塩むすびを作りました！～

当日は、4年生がそれまでの学習を生かして約200人分の減塩みそ汁を作ったり、全学年混合のたてわり班で全員が塩むすびを握りました。自分たちで作ったおにぎりは、とてもおいしかったようです。

## 4年生は、減塩みそ汁を作って、全校にふるまいました。



減塩はのぐらいかな

## たてわり班で塩むすびづくり



／上手に塩かげんをして、にぎることができたかな？

みそ汁は塩分控えめ 具たくさん



み

## ～6年生は、お弁当づくりにチャレンジしました！～

この日は、子どもたちが新しいことに「チャレンジ」する日！6年生は、早朝から起きて、自分たちでお弁当を作りました。自分が好きなものや考えたメニューなど、いろいろなおかずが入っていました。子どもたちは笑顔満点で自慢のお弁当を見せてくれました。

たまごやきの中にスパゲッティが入ってますの入れてまくのに苦労したけど、自分でおいしく作る事ができました

## お弁当を皆で見せ合いっこ



(6年 福留ほのか)

前の日から下ごしらえをしましたの全部自分で作ったけれど、たまごやきの特に、毎朝作っていたので上手にできましたの彩りも工夫しましたの



(6年 川田しょうの)

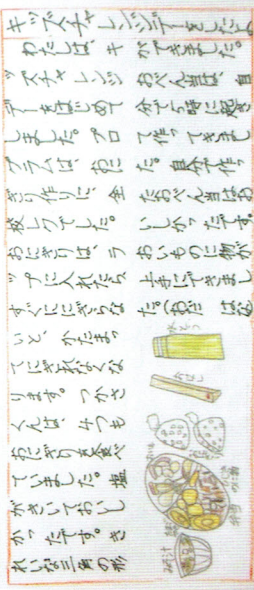


(6年 公文るか)

マカロニサラダを初めて作りましたの塩こしょうの加減が難しかったけど、お母さんの味と変わずにおいしくできましたの

## ～わたしもチャレンジできました！～

6年生以外にも、早朝から起きて自分でお弁当を作った児童たちがいきました。キッズチャレンジデイのことを書いた3年生の作文を紹介します。



「お弁当は、自分で5時に起きて作ってきました。自分で作ったお弁当はおいしかったです。おいしいものに物が上手にできました。」

(高知県「学校新聞づくりコンクール」入賞作品よりの抜粋)

# 子どもたちの声

この一年間の取り組みを通して、子どもたちはたくさんのお話を学びました。「初めて知った」「嬉しかった」「大変だったけど頑張ってた」「おもしろい」など、学習と体験の中で感じることもたくさんあり、心も大きく成長しました。みんなの声を紹介します。



とうもろこしの皮を下までむききるのが力がいっぱいってむずかしかった。でも、食べたらおいしかったよ。  
(1年 武内くるみ)



そらまめを土に植えるとき、土がかたかった。早く大きくなったらいいな。(1年 岡村りゅうく)



おにぎり作りの時に塩を少し入れるのが普通だったけど、勉強してから、少しから全く入れないにできるようになった。(2年 日高にいな)



野菜にドレッシングをかけないようにした。塩分は1日7グラムしかとってはいけないということが分かりました。  
(3年 清岡とあ)



私たち4年生が作ったみそ汁は、おかわりをみんながしてくれただおかげで、全部売り切れました。みんながおいしそうに食べてくれていたことがうれしかったです。今度は、全校で作りたいと思います。(4年 久保めい)



減塩みそ汁を家でも作ってみましたらお父さんとお母さんが「成長したね。」と言ってくれたし、「おいしい。」と言ってもらえたのがうれしかったです。(4年 小松まほ)



はじめは塩分なんてたくさんとってもそう変わらないし関係ないと思っていただけ、4年生になって伯方の工場・室戸・馬路村に行って、今まで知らなかったことをまとめて発表したり塩分量を少なくしたりすることができました。また塩について詳しく知りたいです。(4年 安岡さくら)



今回のみそ汁作りの目標は減塩を目指し、だしにこだわって作りました。かつおぶしをたっぷり入れると香りがすごくよくなりました。おにぎりは、すごく少ない塩で作ったので、味はうすかったです。これくらい塩の量がよいと分かりました。  
(4年 朝倉るき)



なぜ、かまぼこに塩を入れるのか？それは食感がよくなり、入れないとスカスカになっておいしくなくなるからだということが分かりました。また、かまぼこに塩を入れるタイミングと量をまちがえると弾力がなくなることが初めて知りました。  
(5年 小松ひなた)



学習前と比べて、今はドレッシングなどを少しだけかけるようになりました。自分が食べているものにどれくらい塩分が含まれているかを、気にするようになりました。(5年 宗石みく)



学習してからは塩分などをとり過ぎないように、少し気をつけられたと思います。他にも減塩で気をつけていることをこれからも続けていきたいです。(6年 吉川りゅうせい)

～お世話になった方々からのメッセージを紹介します～

香美市をはじめ高知県内では、ゆず果汁がさまざまな料理に使われています。今回、4年生と作ったゆずカボチャ煮は、ゆず果汁を加えることで、薄味ながらも香りや風味が食欲を増進させ、料理を引き立たせます。  
体験を通し、地域を知り、地域とともに健康に育つ子ども達であってほしいですね。



JA 土佐香美物産部支所  
竹内 正雄 さん

「今日の給食も全部食べてよ!」と思いはながら食材の集荷や納品の準備をしています。自分が育て中には、給食は「ありがたい」と思っていますが、そんなに関心はありませんでした。しかし、「葦生の里」として給食に関わる中で「給食は第二のおふくろの味」という子どもたちの言葉を聞き、給食は子どもたちの「体」だけでなく「心」も育てるのだと感じ、葦生の里が給食に関わらせていただいていることに感謝しています。



葦生の里 美良布直販店  
店長 小原 喜代子 さん

JAでは食と農の学習・体験活動に取り組みしており、女性部は地域の食材をもとにした活動や給食の試食会などを通して子どもたちと交流ができ、いつも元気をもらっています。  
日本型食生活の定着を図るため、米の学習や味噌づくり体験など子どもたちと一緒に楽しく活動し、これらの活動は「地域の活性化」の一端となっています。



JA土佐香美女性部香北支部  
小松 利子 さん

授業や社会見学、テーマを決め調べたことの発表など、さまざまな角度から食生活について学びましたね。子どもたちの体が成長するように、理解する力や考える力もぐんぐん伸びていくのを見ることができ、とてもうれしい一年でした。



(公社) 高知県栄養士会  
会長 津野 美保 さん



大宮小学校の『スーパー食育スクール事業』の取組は、いかがだったでしょうか。

大宮小学校は、地域の方々、自然、地場産物とのつながりやふれあいを大切し、ふるさとの自慢ができる元気いっぱいはいの学校です。

本校での『スーパー食育スクール事業～塩分摂取量の低下を目指して～』に関心を持っていただき、今後も将来を担う子どもたちの食と健康について保護者の方や地域の方々と一緒に取り組んでいければと願っています。



ごはん (イラスト 1年 大和ほのか)

©ゆず生たかし  
みんな  
ちゃん