

西目学校給食センター「減塩と食べやすさ両立」

県内では減塩を意識して調理した学校給食を提供する施設もある。

由利本荘市の西目学校給食センターでは、みそ汁やスープの塩分濃度を毎日測って確認。

献立全体のバランスを考えながら、減塩と児童生徒の食べやすさの両立を図っている。

西目小に併設された同センターは、同小と西目中の児童生徒計約500食分を調理する。

西目小の主任学校栄養士、佐藤千恵子さん(52)によると、みそ汁のだしは、かつお節などが入った市販のだしパックと昆布で取っている。「以前はだしパックのみだった。だしの味をさらに利かせて、みその量を減らすため、昆布も使うようになった」と佐藤さん。

みそ汁の塩分濃度は、通常が0.7%前後で、汗をかきやすい夏場は約0.8%にするなど、季節に応じて微調整する。食塩相当量は、1食全体で2グラムを下回るようにしている。

おかずが薄味すぎるとご飯が残される傾向にあるため、全体の味のバランスに注意を払っているという。

野菜もたくさん食べられるよう、みそ汁には3種類以上の具材を入れる。

13日の献立では、みそ汁にダイコンとシメジ、油揚げを使ったほか、児童が好きな中華味のビーフンソテーにも野菜をたっぷり入れた。

佐藤さんは「給食は毎日食べるものなので、子どもたちに適切な味付けを知ってもらいたい。健康によくておいしい給食のため、子どもたちの声を聞いて今後も改善していく」と話した。