

## 【参考】各施設におけるカルシウム摂取の取り組み

項目	取り組み内容
乳・乳製品の 使用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 料理に乳・乳製品の使用 (シチュー・カレー・味噌汁・クリームスープ・デザート・蒸しパン 等)</li><li>・ スキムミルクの使用(蒸しパン・ハンバーグ・コロッセ・シチュー 等)</li><li>・ 食堂外に牛乳・ヨーグルトの自販機を設置</li></ul>
乳・乳製品 以外の使用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 骨ごと食べられる魚料理の提供(煮魚・二度揚げ・小魚スナック 等)</li><li>・ カルシウムを多く含む食材の使用 (豆腐・高野豆腐・厚揚げ・しらす・干しエビ・切り干し大根・小松菜・チンゲン菜・春菊・ごま・切昆布・ひじき・海藻類 等)</li></ul>
強化食品の 利用	<ul style="list-style-type: none"><li>・ カルシウム強化食品の使用(牛乳・飲料・カレールウ 等)</li><li>・ ごはんを炊くときにカルシウム剤を添加</li></ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"><li>・ カルシウムの吸収率を考慮(ビタミンDの積極的摂取)</li><li>・ カルシウムの多い食品を料理に使用 (フライの衣に粉チーズ・豚汁に切り干し大根を混ぜる)</li></ul>
情報の提供	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家庭で牛乳を飲む意識付けのために、食育(給食)たより・POPで啓発</li></ul>

～令和5年度給食施設従事者研修会 事前アンケート結果より～

## 【参考】各施設における減塩の取り組み

項目	取り組み内容
減塩製品の 使用	<ul style="list-style-type: none"> <li>減塩商品の使用(調味料・のりの佃煮 等)</li> <li>食塩不使用の加工食品の使用(うどん麺 等)</li> </ul>
食材の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>香辛料や香りや風味の強い食材, 酸味のある食材の使用 (にんにく・しょうが・ごま・ごま油・のり・あおさ・カレー粉, レモン・酢・りんご 等)</li> <li>だしをしっかりとる, 料理にだしの活用(かつおだし・昆布だし・野菜だし 等)</li> <li>旬の食材を積極的に使用</li> </ul>
調理・提供 上の工夫	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉や魚は調味液に漬け込まず, タレとして上から塗る</li> <li>汁物の汁の量を減らす</li> <li>野菜の水気をしっかりと切り, 規定量以上の調味料を使用しない</li> <li>和え物からでる水分を吸収する商品を使用し, 薄味にならないよう配慮すること, 調味料の追加不要・調味料の使用量を減らす</li> <li>ドレッシングやしょうゆ等は卓上に出さず, 厨房で和える</li> <li>おかずの味に強弱をつける(一品薄味にする)</li> </ul>
情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品中の食塩含有量の一覧表の作成</li> </ul>