



しお はい
塩がたくさん入っている
 た もの さが
食べ物を探してみよう！

にち しお りょう みまん しょうがっこうちゅうがくねん ばあい
★1日にとってもいい塩の量は5g未満だよ！（小学校中学年の場合）

かた
やり方

ぶんりょう
分量

100g あたり、1袋あたり、1食あたり

栄養成分表示（100g当たり）

エネルギー	486kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	24.6g
炭水化物	55.9g
食塩相当量	5.5g

※スープも含む



た もの なまえ
 食べ物の名前

カップうどん

ぶんりょう
 分量

100g

あたり

しょくえん
 食塩

5.5

g

これだけで1日分の
 塩の量になっちゃうんだ！

ちゅうい
注意！

書かれている塩の量と

1食分の塩の量が違う

ことがあるよ！

おうちの人と確認して
 みよう！



た もの なまえ
 食べ物の名前

ぶんりょう
 分量

あたり

しょくえん
 食塩

g

た もの なまえ
 食べ物の名前

ぶんりょう
 分量

あたり

しょくえん
 食塩

g

どんな食べ物に

塩が多いんだろう？

