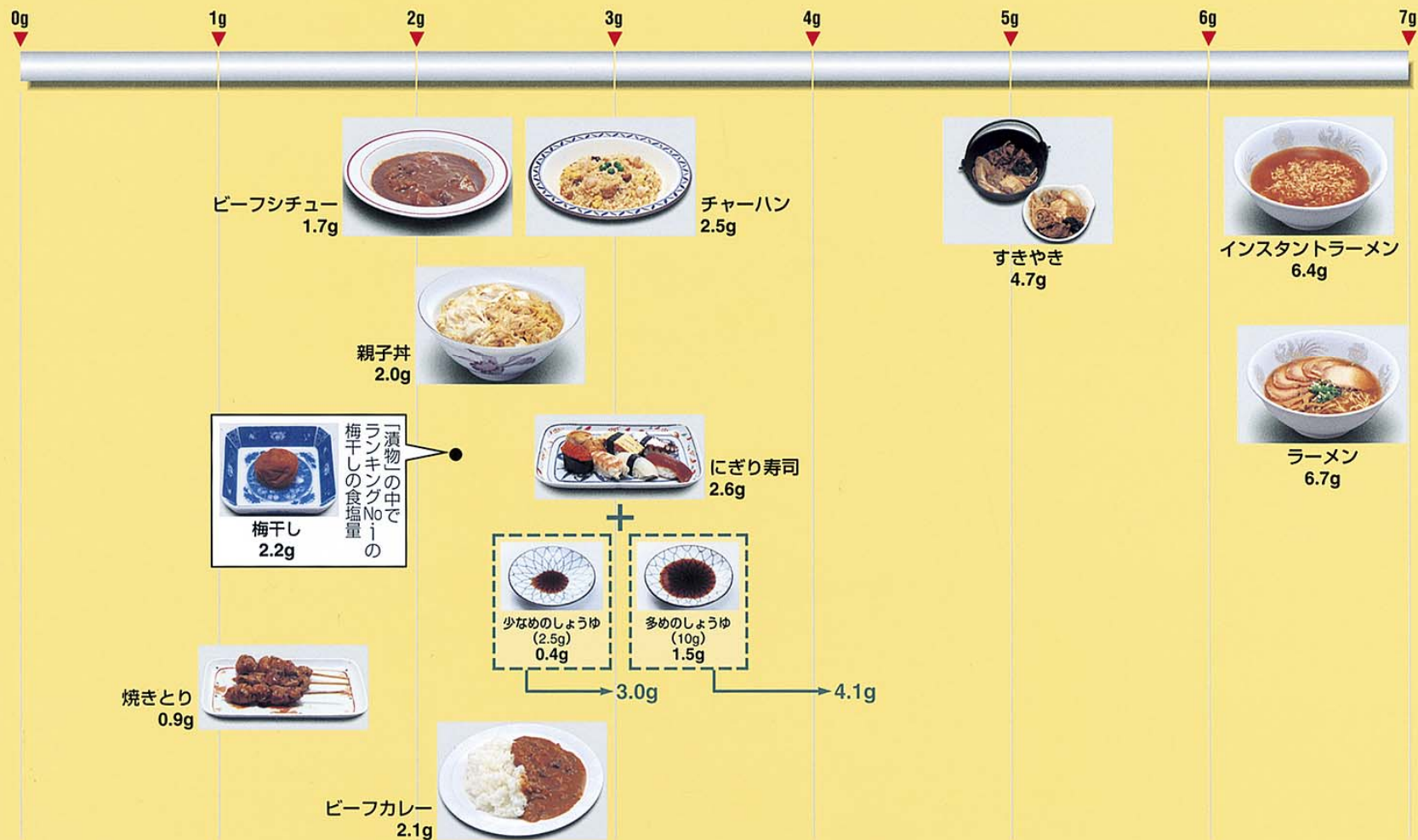


# I 摂りすぎに注意!

## ③ 料理の食塩量ランキング 食塩

### 👉 食塩量の多い料理は何？



**【教材のねらい】**

- ・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

**【資料の使い方】**

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。