

III かけすぎないで、調味料

1 食塩の1回分の使用量 食塩

👉 どれだけ使う調味料

食塩の大きじ、小さじによる目安



食塩ひとつまみ



食塩ばらばら



食塩ひとつり



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-15

**【教材のねらい】**

- ・食塩のひとつまみの量のちがいを理解する。

**【資料の使い方】**

- ・食塩、ひとつまみ、ひとつりでも量が異なる。
- ・実際に調理をする人には、小さじ、大さじの食塩量を知ってもらう。