2月給食だより

毎月第3週目

減塩いいね！週間　2月は15日(月)～22日(日)

今年度の「減塩いいね！作文」は町内小学校5･6年生から119名の応募がありました。審査の結果、10名の優秀な作文が選ばれました。その中から5年生、6年生の部で最優秀賞に選ばれました作文を2月、3月の給食だよりでご紹介いたします。各ご家庭でも減塩について話題にして

5年生の部　最優秀賞

「減塩ってなんだろう？」

入善小学校　五年　道市　蘭来　さん

この前、おばあちゃんの家でおみそしるをつくるときに、おばあちゃんが「このみそは減塩だから、からだにやさしいんだよ。」と言っていました。わたしは「減塩ってなに？」と聞くと、「ふつうのみそより、塩が少ないんだよ。」と教えてくれました。

スーパーに行ったときに、しょうゆやみそ、こんぶなどに「減塩」と書いてあるものがありました。同じ商品でも、ふつうのものと減塩のものがあるなんて、ふしぎだなと思いました。

わたしは「塩が少なかったら、おいしくないんじゃないかな？」と気になったので、お母さんにお願いして、ふつうのしょうゆと減塩しょうゆをくらべてみることにしました。目玉焼きにかけて食べてみると、たしかに少しうすい味がしました。でも、まずいわけではなく、けっこうおいしかったです。

それで、わたしはふつうのしょうゆの方が濃い味だけど、減塩の方もなれてくればじゅうぶんおいしいし、体にもいいなら、そっちの方がいいかもしれないなと思いました。

テレビで、「塩のとりすぎは、健康に悪い」と言っているのを見たことがあります。塩をとりすぎると、病気になってしまうこともあるそうです。でも、まったく塩をとらないのもダメだから、ちょうどいい量をとるのが大事なんだと知りました。

これからは、スーパーで食べ物を買うときに、「減塩」と書いてあるか見てみようと思います。そして、自分の体のためにすこしでもいいえらび方をしていきたいです。