

3月給食だより

ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがた す きゅうしょくじかん がっこうせいかつ おも で ひと
 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっ
 ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思
 う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のこ
 とを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



令和7年度「減塩いいね！作文」

今年度の「減塩いいね！作文」は町内小学校5・6年生から過去最多となる102名の応募がありました。

その中から今月は、6年生の部で最優秀賞に選ばれました作文をご紹介します。

6年生の部 最優秀賞

「ばあちゃんと私の減塩チャレンジ」

飯野小学校 六年 道又 綾乃さん

私のばあちゃんは、高血圧になっています。お医者さんに薬をすすめられて飲んでいますが、「できれば薬にばかり頼りたくない。」と言っていました。私ができることはなんだろうと考えて調べてみると、「高血圧には減塩がよい」と書いてありました。ばあちゃんに「減塩生活、してみない？」と提案すると、「料理がおいしくなくなるんじゃないの？」と不安そうに言っていたけど、一度作ってみることにしました。一番最初にやってみたのは、みそ汁です。いつも通り作ったみそ汁を塩分濃度系で計ってみると、びっくり！！1パーセント以上の赤ランプがつきました。なんとか緑色のランプにしたくて水を入れて薄めたりしてみたけど、なかなか塩分は下がりませんでした。

次の日、「今度は最初に薄めで作って味を整えていこう！」と言って作ってみると、またびっくり！！1回目でも0.9パーセント以下の緑色のランプがつきました。味見をしてみると、味が薄い…。薄いけど、ほんのりやさしい味。だしや具の味をいつもより感じる。ばあちゃんは、「いつも濃いのを飲んでいたんだね。気をつけないとダメだね。」と言いました。

それから、ばあちゃんは塩のかわりにレモンやお酢を使ったり、しっかりだしをとったりと、料理のくふうを始めました。どの料理もいつも以上においしくなった気がします。減塩って、薄味でがまんすることだと思っていたけど、くふうすれば楽しく減塩生活ができると分かりました。ばあちゃんの体のために、私ができることは小さいかもしれないけど、その小さな力でばあちゃんを少しでも助けたいと思いました。

これからも一緒に工夫しながら、ばあちゃんが元気で笑顔でいてくれるように、私もがんばりたいです。