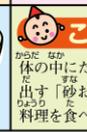


# せつぶん 節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を払い、年齢の数だけ豆を食べると1年の幸福を願います。</p>	 <h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方)は東北東)を向いて食べるといいます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <h3>こんにゃく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

## 給食レシピの紹介 2日に登場します

### ★ 鬼除けみそけんちん汁 ★

- |  |  |
|--|--|
| <b>＜材料 4人分＞</b><br>・大豆水煮 40g<br>・にんじん 1/3本<br>・だいこん 120g<br>・ごぼう 1/4本<br>・こんにゃく 50g<br>・木綿豆腐 100g<br>・ねぎ 1/4本<br>・みそ 大さじ2<br>・だし汁 500ml<br>・ごま油 小さじ2 | <b>＜作り方＞</b><br>① 木綿豆腐は水分を切り、一口大に切る。<br>② 大根、にんじんはいちょう切りにする。<br>③ こんにゃくは一口大に切り、あく抜きをする。<br>④ ごぼうは半月の斜め切りにして、水に浸す。<br>⑤ ねぎは小口切りにする。<br>⑥ 鍋にごま油を入れ、②③④を炒める。<br>⑦ ⑥にだし汁を入れ、材料に火が通ったら大豆の水煮を加える。<br>⑧ ⑦にみそで調味して、ねぎを加える。 |
|--|--|



毎月第3週目

# 減塩いいね！週間

2月12日(月)～18日(日)



入善町では「減塩いいね！プロジェクト」による健康寿命の延伸に取り組んでいます。生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)の摂り過ぎがあることが分かっています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子供の頃から減塩を意識することが大切です。

## 令和5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132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た作文を2月、3月の給食だよりでご紹介いたします。ご家庭でも減塩について話題にしてみたり、できることから取り組んでみたりしてみましょう。

### 5年生の部 最優秀賞

#### 「へら塩・ベジ増し作戦に挑戦！！」

入善小学校 五年 上原 悠誠さん

小学校5年生の1日あたりの塩分摂取量は、6.5g未満だそうです。

僕の1日の食事の塩分摂取量をお母さんと計算したら、朝は食パンと牛乳とバナナとシリアルで1.2g、昼は給食で3g未満。夜はカレーライスとトマトと牛乳で3.5gと塩分を取りすぎていることがわかりました。他にも、僕はラーメンやハンバーグ、ソースやケチャップも好きでどれをとっても塩分が高い事がわかりました。

塩分をとりすぎると「高血圧」という病気になりやすくなるそうで、「高血圧」になると他の病気も起こしやすくなり死ぬこともあるそうで、とても怖くなりました。

そこで、どうしたら病気にならないかをお父さんとお母さんと考えてみました。一番よい方法は、塩分をとらないことだと思いました。だけど、塩分を取らないと頭痛や食欲低下、疲れなど逆に病気になることを教えてもらいました。また、インターネットでも調べてみると、野菜をたくさん食べるとよいことがわかりました。

野菜を食べる事で塩分が体の外へ出されるらしく、野菜を食べれば少くとも塩分を多くとっても大丈夫なのかなと思います。

一学期に「野菜の摂取量見える化測定会」で、野菜の摂取量を調べたら、僕は野菜のコリコリした感じが苦手なので一回目は「野菜がやや不足」でした。でも、家庭科の調理実習で苦手なニンジンやブロッコリーを茹でて食べたら柔らかくとてもおいしかったので、同じようにしてたくさん野菜を食べるようにがんばったら、二回目に測ったときには「健康です」まで上がっていてとても嬉しかったです。

これからも塩分を減らす努力をして「減塩」、野菜をたくさん食べる努力をして「排塩」の二重の塩分対策で頑張ります。