

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 きゅうじょくじかん がっこうせいかつ おも て 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人が関わっていて、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。



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年生の部、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します。ご家庭でも減塩について、できることから取り組んでみましょう。

減塩いいね！週間

毎月第3週目

3月16日(月)~22日(日)

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 6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かしました。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！！一回目で0.9パーセント以下の緑色のランプがつかしました。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、料理の工夫を始めました。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、工夫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。