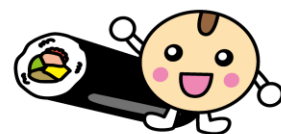


2月 給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカ
げんかん かざ びょうき さいなん お おに じゃき お はら ねん
ガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の
無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすように
なりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願
のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）



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

2月16日(月)～22日(日)

5年生の部 最優秀賞

「減塩ってなんだろう？」

入善小学校5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作るときに、おばあちゃんが「このみそは減塩だから、体にやさしいんだよ。」と言っていました。わたしが「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比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、減塩の方も慣れてくれば十分おいしいし、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、「塩のとり過ぎは、健康に悪い。」と言っているのを見たことがあります。塩をとり過ぎると、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、自分の体のために少しでもいい選び方をしていきたいです。