

# 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、ヒイラギイワシ（ヤイカラガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”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「塩が少なかつたら、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、病気になってしまふ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どと知りました。

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。