

2月 給食だより



なぜ、節分に豆をまくの？



季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼（邪気）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅（鬼をほろぼす）」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる＝魔目（鬼の目）を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。



減塩いいね！作文

入善町では、小学5、6年生から減塩に関する作文を募集しています。今年度は、102名の応募作品の中から、最優秀賞など10点が入賞しました。その中から、最優秀賞に選ばれた作文をご紹介します。2月は5年生の部、3月は6年生の部です。

ご家庭でも『減塩』について話題にしたり、取り組んだりしてみましょう。

減塩いいね！週間

毎週第3週目

2月10日(月)～16日(日)

5年生の部 最優秀賞

「減塩いいねで寿命をのぼそう」

桃李小学校 5年 折谷 蒼大さん

夏休みに、お母さんから買い物を頼まれてスーパーに行きました。買うものの中にしょうゆがあったので売り場を探していると、減塩いいねと書かれた目印を見つけました。

この目印について気になったので調べてみたところ、入善町のホームページに減塩のことが詳しくけいさいされていました。

入善町では減塩いいねプロジェクトに取り組んでいて、これは減塩することで寿命を延ばして人口の減少を抑えることを目的としているそうです。

ぼくには、ひいおばあさんが3人いて、みんな90才を過ぎていますが元気です。ひいおばあさん達に元気のひけつを聞いてみたところ、塩分をあまり取らないように気を付けていると言っていました。

このことから、減塩と寿命には深い関係があると分かりました。そして、ぼくは小学校の今のうちから減塩に取り組むことは、大人になって塩分を摂りすぎないことに繋がると思うようになりました。

ぼくの家では、お母さんが減塩に気を付けてご飯を作っています。みそ汁はだしとうま味を活用し具材をたくさん入れて、おいしくなるように工夫しているそうです。また副菜によく酢の物を作っていますが、酢には塩分がなく野菜を多く摂れるので重宝しているそうです。

その話を聞いて、自分でも減塩料理を作りたいと思い作ってみました。みそ汁の具材や酢の物の野菜がたくさんあって切るのが大変でしたが、自分で作った料理はおいしかったです。塩分があまり入ってなくても、素材そのものを味わうことができ良かったと思いました。

減塩について知ることができ、入善町の取り組みがよく分かりました。減塩を意識して寿命をのぼし元気で健康な入善町になるように、ぼくもがんばって減塩を続けていきます。