

# 3月給食だより

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じ季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



## 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、最優秀賞等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。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

3月10日(月)~16日(日)

### 6年生の部 最優秀賞

#### 「減塩お弁当作り」

黒東小学校 6年 長谷 朱莉さん

夏休み中、私は母のために毎朝のお弁当作りをしました。焼きウインナーと卵焼きは定番のおかずとして毎回入れていました。ある朝ウインナーの栄養成分表示を何気なく見ると一袋あたり2.5グラム近い食塩が含まれていることがわかりました。高血圧の予防には一日の塩分摂取量は6グラム以下が目標です。気づけばいつも味噌など「減塩」と書かれたものを選んでる母へのお弁当は、減塩を意識したメニューで作ることにしました。

そこから、減塩レシピを探し始めました。町のホームページに掲載されている減塩レシピは火を使わなくても調理できるものもありその中で「サケのレンジ蒸し」と「小松菜としめじの和え物」を作ってみました。レンジ蒸しはサケの周りに手でちぎったキャベツを置き、調味料をかけ電子レンジで加熱します。作りながら(サケを他の魚や薄切りの豚肉に変えてもおいしそうだな)と思いました。和え物は小松菜やしめじの石づきを調理バサミでカットすると手早く調理ができます。鶏がらスープを使うのでしっかり味がつきそうだなと思いました。

帰宅した母にお弁当の感想を聞きました。母は、「いつもよりたくさん野菜が入っていたね、サケは好きなバター焼きの味であつという間に食べちゃった。野菜は玉ねぎとかきのこ類が入っていてもおいしいかもね。和え物はしょうがが効いてて、夏でもさっぱり食べられた。2種類のおかずのバランスがとてもよかったよ。」とたくさん感想を聞かせてくれました。減塩のこと、簡単に調理できることを伝えると「減塩って難しく考えていたけど、こんなに手軽にできるんだね、味も物足りなさを感じなかったよ。」とおどろいていました。

野菜がたくさん摂れる減塩レシピが我が家の定番となるよう、引き続き取り組んでいきます。