初めての減塩チャレンジ

飯野小学校　六年　大井　大渡

ぼくは、ふ段つけ物やドレッシング、ラーメンの汁などぼくは好きだが気づかないうちに塩をたくさん取っていることに気づきました。なのでぼくは、減塩の料理を作ってみようと思いました。

ですが、ぼくは、あまり料理は得意ではないのでお母さんに手伝ってもらいました。

ぼくは、減塩お味そ汁を作りました。

そこでぼくは、味そ汁の味そをいつもより減らして、かつおか昆布、にぼしなどのだしを濃いめにとり、水の量を減らして、味その量を減らしてもあまりうす味にならないようにしました。そして肝心な具は、カリウムといわれるはたらきのあるカリウムを多く含む、キャベツ、トマト、じゃがいもの三つの食材をお味そ汁の中に入れて作りました。

そして

この野菜から出る水分もふくみいつものお味そ汁とあまり変わらないようなお味そ汁にしました。

ぼくは、効果があるのか、ないのかあまり分かりませんがきっと体にはいいんだろうなと思いました。

ぼくは、この減塩作文の経験を生かして、今魚津に住んでいるおじいちゃんが減塩生活をしているみたいなので、夏休み中に魚津に住んでいるおじいちゃん家に行くことがあればぜひ減塩お味そ汁を作ってあげたいです。