みんなでやろうよ減塩

ひばり野小学校　六年　金森うら

私は、塩はとりすぎると体に悪いと思っていました。訳は、家でコロッケを食べているときにソースをかけすぎるとお母さんが「かけすぎたら塩分とりすぎで体に悪い。」と言っていたからです。

家では、特別に減塩に取り組んでいません。なので、家には塩分測定器がなく、たまに夕食のおかずやみそ汁がしょっぱいときがあります。

「少ししょっぱいよ。」と言っても「白ご飯と食べて。」と言われるので減塩に取り組もうとする様子はありませんでした。

学校で、家庭科の時間に「塩について知ろう」の学習をしました。塩はとりすぎると体に悪いけど不足しても良くないことが分かりました。塩は熱中症を予防してくれ

20 × 20

るけど、とりすぎると高血圧になって心臓病や脳卒中になりやすくなります。量をまちがえるとあぶないと思いました。

入善町は高血圧の人が多いことも分かりました。入善町の人は塩が好きなのかなと思いました。子どもが一日にとっていい塩の量は六グラムだそうです。けっこう少なくてびっくりしました。カップ焼きそばなどは、一つだけで塩の量が六グラムをこえます。学校の給食は、塩の量が二グラムくらいで少ないのにとてもおいしいです。給食を作っている人たちはすごいと思いました。

これからは、塩分測定器を使ったり、スーパーで買い物をするときは減塩のものを選んだりするようにしたいです。また、入善町には、高血圧の人が多いので減塩を呼びかけるポスターを作って、たくさんの人に減塩を広めたいです。

20 × 20