減塩の取り組み

飯野小学校　六年　中山　楓香

私の家では、主にみそをくふうして、減塩に取り組んでいます。

一つ目は、減塩みそを使う。減塩みそを使うことによって、みそを減らすという事をしないでも、減塩に取り組むことができると思います。いつも使っているみそを減らすときどれぐらい減らせばいいのかなど、わかりづらいと思います。でも、減塩みそを使うと、そんなことをしないでいいので、便利です。

私の家では、日によって、減塩みそを使う時と使わない時があるけど、味に大きな差はないです。

二つ目は、みそを減らし、だしを多く使うことです。みそを減らすだけじゃただ味が薄くなるだけだけど、その代わりにだしを多く使うという工夫ができます。だしを使うことによって風味もあってプラスになると思います。いつも、みそとだしだけでも工夫ができ

20 × 20

ます。いつも、九対一にしていたけど、八対二、七対三など、いろいろな工夫ができます。

どんどんみそを少なくしたりできます。

私の家では、このような事を取り組んでいます。お母さんに減塩の取り組みを聞くと、知らなかったことも知ることができました。もっといろいろ工夫して、これからも、減塩に取り組んでいきたいです。

°20 × 20