減塩について考えたこと

桃李小学校　六年　小川　吾朗

正直に言うとぼくのお母さんが作るご飯はしょうもないです。しょうもないとは味が薄いという方言です。ある日のおかずがアスパラの肉まきでした。ぼくは、しょうもないと思ったので塩をかけました。このようにぼくはよく塩をかけることがあります。そんなぼくを見て看護師のお母さんが「塩ばっかりかけていると血管の病気になっちゃうよ」と言いました。最初、ぼくはよくわかりませんでしたが、テレビや給食の放送などで生活習慣が大事なんだという事が少しですがわかりました。

お母さんのご飯をよく見るとカレーライスは市販のルーではなくスパイスから作っていたり、すの物や焼き魚などには、レモンを使っています。塩をかけなくてもおいしく食べられる物があることが分かりました。

家族の健康のために塩を減らしておいしく

20 × 20

食べられるようにレモンやうま味を上手に使って食事を作ってくれることが初めて分かりました。

ぼくは、お母さんの努力を知りつつそれでもこいめの味を求めてしまうこともあるかもしれません。だけど我が家のしょうもない味をこれからも楽しみたいと思います。

20 × 20