

\*\*\*\*\*



# 食育ママだより

令和元年12月  
三輝ふれんず No.177  
NPO法人食育ママ

\*\*\*\*\*

今年も最後の月、師走となりました。雪のちらつきと共に寒さも厳しくなってきました。風邪やインフルエンザが流行る時季でもありますね。体を温める冬野菜を沢山使った献立で、寒い冬を乗り切っていきましょう。



## キッズキッチン秋冬編 11月・12月教室終了！！



10月からスタートした秋冬編が全て終了しました。11月は「イクラご飯・さつま汁・鮭のホイル蒸し・りんご」の献立で、秋鮭は一尾解体から見る体験。大きなイクラが二腹も出てくるとみんな大喜び。イクラは醤油漬け、切り身は沢山のキノコと一緒にホイル蒸しにしました。お米は有機米、人参・ネギも有機です。

「でっけー！」の言葉通り太くて立派なネギ。苦手な子もいたようですが、「食べてみたらおいしい！」と残さず食べることができました。

12月はクリスマスメニュー。「ツナのトマトピラフ・白菜のコーンスープ・ローストチキン温野菜添え・りんごヨーグルト」です。りんごは、グループで一番大きい子が半分に切り分け、1/4を各自が半分にし、芯取りと両端を切り落としていきます。難しい活動ですがやり方の工夫で年中児も上手にできています。今回は20名中やる気満々の幼児が7名でした。小学生に交じってできることが一つひとつ増えていく度、笑顔いっぱいになっていきます。これが私たちの原動力！毎回抽選でご参加いただけないお子さんが沢山います。一人でも多くの子ども達が体験できるよう次年度も計画していきたいと思います。



## 「ハンドクリーム」でアレルギー予防！！



木枯らしが吹く季節。お肌の乾燥が気になりますが、忙しいとうっかり忘れるのがハンドケア。

食べものを扱う人こそハンドケアが大事とのこと。手に傷があると不潔になりがちだけでなく、食べものが傷に触れることで体内にアレルギーが入り、何かの拍子にアレルギーを起こしてしまうかもしれないから、だそうです。

同じ理由で、くちびるの荒れも注意。舐めていると余計にひどくなります。子どもも、大人も、男性も、女性も、ずっと、美味しく食べるためにはスキンケア。スキンケアはアレルギー予防の第一歩！（キッチンスタジオ坂本佳奈先生より）



## 冬野菜で温まろう ～白菜のコーンスープ～

材料（4人分）

- 白菜・・・2枚
- クリームコーン・1缶
- 牛乳・・・2カップ
- 無塩せきベーコン・2枚
- しめじ・・・1/2株
- 塩・・・小さじ1
- コショウ・・・少々

《作り方》

- ①白菜は細切りし、水1カップで煮る。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。しめじは小房にわける。
- ③①にコーンクリーム、牛乳、しめじ、ベーコンを加える。
- ④煮立ったら、塩コショウで調味する。



※白菜をかぶに、牛乳を豆乳に変えても美味しくできますよ♪

## ❖❖ 食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集 ❖❖



食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で11年となりました。今年は、農林水産省主催第3回食育活動表彰にて「消費・安全局長賞」を受賞することができ、大きな励みとなっております。

沢山の皆様にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができましたこと、心より感謝申し上げます<m(\_)\_m> 今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上）団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索

