
食育ママだよ!

 令和元年6月
 三輝ふれんず No.173
 NPO法人食育ママ

 今月は「食育月間」です。食べるための全ての行動が食育に繋がります。家族で、食に関わる行動一つひとつに意識を向けてみませんか！

毎日の生活の中には「食育」が沢山あります！

早起して朝食を食べる **沢山運動、遊んでお腹を空かせる**




家族みんなで一緒に食べる **よく噛んで食べる**




食事の準備や片付けを手伝う **食べ物の「旬」を知る、味わう**




「朝食抜く」若者 4人に1人以上 30年度 3・4ポイント悪化 農水省調査

20～30代の若い世代で週に4日以上朝食を抜く人の割合（朝食欠食率）が26.9%に上り、前年度より3.4ポイント増加したとの調査結果が公表されました。小中学生でも増加傾向にあり、食育白書では、子どもの健全な食習慣の形成のためにも今後親になる若い世代が「食への意識を高める必要がある」と意識の改善を促しています。

東京農業大学の上岡美保教授は「今の20代は、進学などで親元を離れたことを機に、朝食を食べなくなると指摘。」と指摘。

「知識だけでなく、自分で実践する力を、子どものうちに身に付けることがこれからの食農教育に求められている。子育て世代への働き掛けが重要」と強調しています。



子どもゆめ基金助成活動

間もなくスタート！ 子ども食体験「キッズキッチン 夏編！！」

調理という五感体験を通して子どもの「生きる力」を育てる体験型の教室です。「できた！」という達成感や食育への積極性、自信に繋がります。

日時 6月16日(日) 10:30～13:30

会場 置賜総合文化センター 調理室

対象 料理をつくりたいという年長児から小学3年生

参加費 お子様一人 2,500円(材料費・保険料含む)

献立 ご飯、豆腐の味噌汁、魚と野菜のおかず、くだもの
 子ども達が協力して1食作りま



《今後の開催予定》

山形教室 7月14日(日) 10時30分から13時30分

(山形福祉文化センター予定)

米沢教室 8月25日(日) 10時30分から13時30分

(置賜総合文化センター)

※詳細は食育ママHP、又は下記にお問い合わせください。

問合せ 0238-22-3616 食育ママ 加藤まで

❖❖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10年が経過しました。今年も、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」の受賞が決定いたしました。

沢山の方々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)今後ともスタッフ一同、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。ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

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