



三輝心れんず

H29年6月 No.154
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

食べることは、生きるために欠かすことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なことです。特に成長期の子どもの食生活は生涯を通しての健康づくりの基本となります。更には伝統文化の継承、豊かな感性や好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響をあたえます。この機会にご家庭での「食育」について考えてみましょう。



— 食卓は食育の宝庫です —

箸の持ち方、正しい配膳や食事のマナー、食材や調理の関心、食べ物を大切にする心、そして何より大好きな人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は「食育の宝庫」ですね。仕事や塾、課外活動など忙しい毎日ですが、できるだけ時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。



— 朝食・夕食作りに子どもの参加 —

食育は実体験を通してこそ効果的です。食べることに関心を持たせ、何をどれだけ食べることが自分の健康のために良いかなど理解して習慣にしていけることができます。食器の準備や盛り付けにプラスして、朝食だったら、味噌汁（出汁取りから）、目玉焼き、ゆで卵、具たくさん納豆など、夕食では米とぎ、味噌汁、野菜切りなど年齢に合わせた参加をしてもらいましょう。調理の技術はもちろんのこと仕事の段取りが上手にできるようになりますよ。

家庭での「食育」実践度チェック！

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> まいにち ちょうしょく た 毎日、朝食を食べていますか？ | <input type="checkbox"/> かぞく しょくたく 家族みんなで食卓を囲んでいますか？ | <input type="checkbox"/> ぎょうじしょく きょうどりょうり 行事食や郷土料理を取り入れていますか？ | <input type="checkbox"/> しょくひんひょうじ さんち 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？ | <input type="checkbox"/> しょくざい むだ つか 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？ |
| | | | | |

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。



手軽に作って「朝食」を食べよう！



「朝ごはんの大切さは知っているけれど時間がなくて作れない。簡単で栄養のある朝メニューはないですか？」の質問を多く受けます。朝食に必要なのは脳を働かせる炭水化物（主食）、体温を上げるたん白質（主菜）、身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維です。ご飯にもパンにも合うのが「納豆」です。ネギは定番ですが、しらす、チーズ、ツナ、卵、たくあん、大根おろし、かつお節、めかぶ等々冷蔵庫にあるものを組み合わせれば栄養も2倍ですね。パンの場合は、お好み具材の納豆の上にチーズを乗せトースターで焼けば食べごたえがありますね。そして、野菜やきのこ、豆腐、海藻が入った味噌汁やスープがあればOK！元気な1日が過ごせますよ！！

♣️キッズキッチン基本編が始まります♣️

キッズキッチンは、料理を通して子どもの五感を発達させ、子ども自らが新しい可能性を発見していく食体験教室です。子どもたちが大人の手を借りずに、自分の力でやりとげることが大切になっています。



- 米沢教室 6月18日（日）10:30～13:30 置賜総合文化センター
- 山形教室 7月23日（日）10:30～13:30 山形し福祉文化センター
- 米沢教室 8月27日（日）10:30～13:30 置賜総合文化センター
- 募集対象 お料理をつくりたい気持ちのある年中児～小学三年生
- 参加費 お子様一人 2,500円（材料費・保険料含む）

※お申込みは、必要事項を記入の上、往復ハガキ又はメールとなります。

問合せ先 0238-22-3616（加藤まで）

❖❖賛助会員募集！食育ママを応援してください！❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を実践しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援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/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama