



三輝いれんず

H29年8月 No.156
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。

待ち遠しかった梅雨も明け、漸く夏らしくなってきました。局地的な大雨で冠水や浸水、土砂崩れなど大きな被害が各地で起きてしまいました。台風シーズンもやってくることから、万が一に備えた知恵、心構えがやっぱり必要！と改めて感じているところです。非常用の持出し袋は準備できていますか？中身の入替えや見直しなど家族で確認していきましょう。

「キッズキッチン山形教室」終了！！

7月の山形教室には59名と沢山の申込みをいただき抽選で参加者を決定しました。今回は、20名全員が初めての参加とあって「ドキドキする！」「早くやりたい、楽しみー」と意欲満々の子ども達。いつものことですが、年中児も小学生も年齢に関係なくすべての活動を体験し、「最後まで自分でできた！」と達成感を味わいました。メニューは「ごはん、豆腐とわかめの味噌汁、米沢牛とナスのトマト炒め、夏野菜の和風サラダ、すいか」です。「お米を研いだことはあるけど出汁を取るのは初めて。いい匂い〜」「ドレッシングって作れるんだ！」「肉の色が変わったあ！」「包丁にくっついたよ」「豆腐が壊れそう」と、一つひとつを体験し気付いたこと、できるようになったことがまた増えたようです。出汁の効いた味噌汁はお家の方にも大好評！米沢牛の炒め物では、汁まで飲もうとしたり、苦手だったナスが大好きになったお子さんもいました。



今回もお腹いっぱい、心もいっぱいになって終了しました。

—食育ママサポーター募集中！！—

月一回開催している「キッズキッチン教室」は、食育ママスタッフと地域の協力スタッフ、栄養大学・山形大学学生の協力により成り立っています。

今後も継続した活動を進めるうえで、私たちと一緒に子どものサポートをしてくださる協力者は欠かせません。日曜日ご協力いただける方を募集しております。<m(_)_m> 若い方大歓迎です！！

ピュア・ドキュメンタリー「いただきます」 ～みそをつくる こどもたち～

映画「はなちゃんのみそ汁」を知っていますか？そのはなちゃんが毎日通園していたのが福岡市の高取保育園。子ども達は日課の崖を登り切り、リズム遊びで全身を使い、園内を裸足で駆け回っています。インフルエンザが流行し、市内で学級閉鎖が相次ぐ中、高取保育園の欠席はわずか。

食べたものが わたしになる

保育の根底にあるのが「食事」です。「食養生 医食同源」に基づいた和食給食は玄米・味噌汁・納豆・旬の野菜が中心。0歳児も幼児組ももりもり完食。見事な食べっ振りです。「日本人の身体は、その土地で採れた伝統的なものを食べて暮らすときに、最も健康でいられるようにできているのです。日本人の当たり前前の暮らし、当たり前前の食事に帰り、命のいとなみを取り戻そうと玄米和食の給食を続けてきました。毎月100キロの味噌を子ども達自身が作ります。人間は経験したことしか記憶に残りません。昔ながらの本当の味噌のおいしさを子どもたちの身体で知ってほしいのです。」と西園長。その結果、子ども達のアトピーやアレルギーも改善されているそうです。

「いただきます」は、高取保育園の「食」を柱とした保育の四季を追ったドキュメンタリーです。ここまで徹底した食のあり方、保育ができるのだ！と感動してしまいました。穏やかな表情のステキな子ども達でした。「食が命をつくる」ということを真剣に考え、取り組んでいる高取保育園でした。また画面の子ども達に会いたい！いつか米沢で上映できたらと思いながら帰ってきました。



❖❖ 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