



三輝心れんず

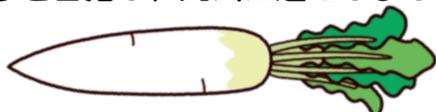
H30年12月No.168
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

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。

早いもので師走。今年もあとわずかとなりました。寒い毎が続きますが、元気に過ごして楽しいクリスマス、お正月を迎えたいですね。

寒くなると一段とおいしくなる冬野菜！葉物類は寒さに耐えて甘さが増し、根菜類は体を芯から温めてくれます。栄養たっぷりの冬野菜に肉や魚を上手に組み合わせた食事で、寒さに負けない体づくりを目指し、元気に過ごしましょう！

だいこんが美味しい！！



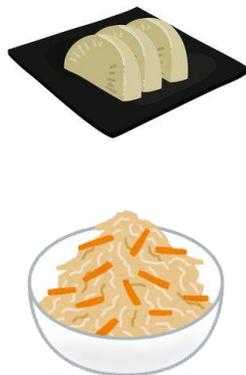
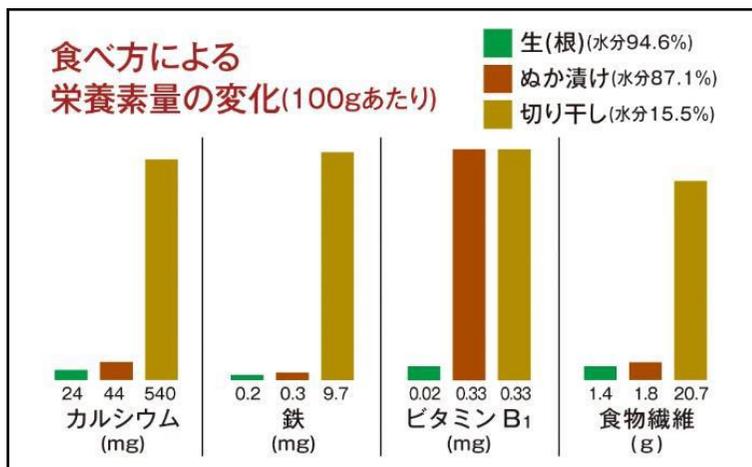
春の七草の「スズシロ」は大根のことで、古くから日本で親しまれてきました。おせち・七草粥だけでなく、おでんやお鍋、サラダ、漬物、おみそ汁と日常食の中で沢山の料理に使えます。1年中収穫できますが、春から夏は辛味が強く、秋から冬はみずみずしく甘味が強くなります。大根の根の部分にはビタミンCやでんぷんを分解する酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化を助けてくれます。

アミラーゼは熱に弱いので生で食べると効果的！大根の葉には根の部分にはないβ-カロテンをはじめ、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄などがたっぷり含まれています。また、大根を乾燥させた切り干し大根は栄養素量もとても豊富なのでおすすめです！

切り干し大根は栄養素量も豊富！



天日干しにすることで水分が減り、旨みや栄養が凝縮されカルシウムや鉄、食物繊維が大幅に増えます。煮物だけでなくサラダにしても美味しくいただけますよ。



〜キッズキッチン活動報告！！〜



今年最後のキッズキッチン米沢教室が終了しました。今回も2倍の申し込みをいただき抽選。「やってみたい！」という子ども達が沢山いるのに申し訳ない限りです。<m(_)_m>秋冬編今回のテーマは「クリスマス」。献立は「カレーピラフ、かぶとベーコンのスープ、チキンの照り焼き温野菜添え、りんごヨーグルト」です。食材は地元の野菜、果物を中心に全て国産です。ヨーグルトは飯豊町の牧場のもので、とても濃くまろやかな味わいが好評なんですよ。

包丁を使うのが初めて！というお子さんもありましたが、かぶ、かぶの葉、ブロッコリー、りんごの芯を切り取ってスライスにも挑戦しました。

チキンは、家庭でも簡単にできるようフライパン使用です。もも肉の皮目をフォークで刺し、両面を焼いたらタレを絡めて出来上がり〜！！

温野菜は、茹でるのではなく少量の水で蒸すことで子どもでも安全にできますね。いい香りが漂い「お腹すいてきたあー」の声も聞かれました。



初めてのフォークとナイフに苦戦していましたが「うまい！」とニッコリ。ピラフもかぶのスープもお替りして空っぽになりました。野菜が苦手なお子さんは遠慮がちに盛付け。食べたら「あっ、おいしい♪」

本物の体験は子ども達を変えてくれます。早速お家で作った報告も届きました。

❖❖ 食育ママ設立10周年！！ 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周年を迎えました。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たこと、心より感謝申し上げます。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/FAX 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>

