
 **食育ママだより** 令和元年7月
 三輝ふれんず No.174
 NPO法人食育ママ

冷夏を思わせるような涼しい日が続いていますが、梅雨明けとともに暑い夏がやってきます。色とりどりの野菜が実る夏でもありますね。

夏野菜は水分が多く体を冷やす作用があるといわれるように、旬の野菜や果物にはその季節にあった体へと整える作用があります。旬のものを食べて本格的な夏に対応できる体づくりをしていきましょう。

キッズキッチン夏編 「米沢教室」終了!





令和になって第一回目のキッズキッチンが盛況に終了しました。今回も「お料理をつくりたい!!」という子ども達が集まり、じゃことコーンの炊き込みご飯・豆腐の味噌汁・煮魚・アスパラのゴマ和えに挑戦! ブリの解体(キムラ駅前店)では、「かわいそう」と目を覆う子もいましたが、三枚おろしから切り身になる様子をしっかりと見ると大きな拍手がおきました。切り身はごぼうと煮込みます。ゴマ和えは、すり鉢と

すりこ木に苦戦していましたが美味しくできましたよ♪
 最後は出汁を取った味噌汁づくり。豆腐の手の上切りも体験しました。

《アンケートより・子どもの変化》

- いつも食事を出すと「～が嫌だ」と言っていたが、言わなくなった。
- 今まで残すことが多かったが、自分で作ることで残すことが減った。
- 普段、味噌汁の具だけを食べて汁は残すが、全部食べることができた。
- 夕食の手伝いをその日のうちにやりたがった。
- 魚について話したり、興味を持って食べるようになった
- 家に帰ってすぐに味噌汁をつくった。
- 買い物に行くと食材をよく見るようになった。
- ゴマを搗るのが楽しく美味しかったようで、自分で作り、お弁当の日を持って行った。
- 「楽しい!」という気持ちが強くなった。



 **農林水産省 第3回食育活動表彰 表彰式参加!**
 食育推進ボランティアの部「消費・安全局長賞」受賞 

「第14回食育推進全国大会 in やまなし」の開会式(6/29)において、「第3回食育活動表彰」の表彰式が開催され、消費・安全局長の新井ゆたか様より賞状をいただいて参りました。

緊張感でいっぱいでしたが、賞状を手にした途端、10年の想いが込み上げ胸が熱くなりました。大変なことも沢山ありましたが地道に頑張っていると良いことがあるのですね。



幼児から小学生を対象にしたキッズキッチン事業は食育ママだけでは到底できません。子どものサポートに当たる各地域の協力者の皆さん、栄養大・山大工学部の学生さんの協力があって成り立っています。

設立当初より沢山の皆様にご支援、応援をいただきましたこと心より感謝申し上げます。今回の受賞を励みに一層の食育活動に取り組んで参りますので今後ともよろしくお願いたします<m(_)_m>

❖❖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、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