
食育ママだより

令和元年10月
三輝ふれんず No.176
NPO法人食育ママ

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節。夏の暑さで冷やした体を秋の食材で回復させていきましょう！冷えた体は不調の元。細菌やウィルスが狙っていますよ。寒い冬に向けた準備を体の中から始めましょう。

子ども食体験「キッズキッチン 秋冬編」スタート！！



夏編に続き「秋冬編」が始まりました。10月は山形教室。抽選で決まった年中児から小学4年生20名が参加。枝豆ごはん、さつま汁、秋鮭のホイル蒸しに挑戦しました。枝豆は鞘から取り出すのが大仕事。日々の生活において指先、手先を使うことが無くなりました。意図して体験させたい活動です。ホイル蒸しには、きのこをたっぷり！！8種類のきのこの山から200g選びます。どれにしようか迷いながら、目盛りを見ながら足したり引いたり楽しそうでした♪さつま汁は出汁取りから体験します。根菜は包丁・ピーラーを使用しながら子どもができるやり方で進めていきます。そして、最後にぶどう(シャインマスカット)を洗って盛り付けます。「これ、だ〜い好き！」と子ども達。優しく丁寧に扱うことも学びました。体験は誰も代わってあげられません。あんなこともそんなことも生きる力に繋がっていくと考えています。



キッズキッチン 今後の予定



11月、12月も季節の美味しい食材を使用する予定です。是非、ご体験ください。

- 米沢教室 11月10日(日) 10:30~13:30 置賜総合文化センター
- 米沢教室 12月 8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6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)

「茶碗を持てない」子ども達！！



キッズキッチン会食の様子から子どもが正しく茶碗を持てていないことに気がきました。4本指持ち、親指持ちなど、正しい持ち方を伝えてもすぐに戻ってしまいます。お箸の持ち方同様お茶碗にも正しい持ち方があります。日本の食文化と

してきちんと身につけさせていきたいですね。

《お茶碗の正しい持ち方》

- ・4本の指でお茶碗の高台(糸底)を押さえる
- ・指は綺麗に揃える
- ・親指はそっと添える



「あづま〜る」巻頭特集掲載！

皆さん、ご覧いただけましたでしょうか。あづま〜る10月号にキッズキッチンの取り組みが掲載されました。9月号はバスツアーで見学した「山形おきたま産直センター」さんでした。有機農業に取り組まれている素晴らしい団体です。



❖❖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11年となりました。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。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 0238(22)3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索

