

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

# 食育ママだより

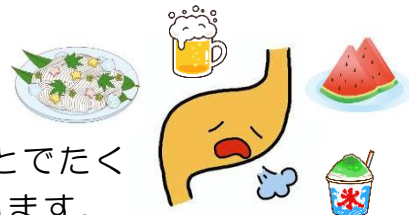
令和6年9月  
三輝ふれんず No.226  
NPO 法人食育ママ

\*\*\*\*\*

セミの声が遠ざかり、スズムシのメロディが聞こえてくるようになりました。季節の移り変わりですね。夏に冷やして疲れた胃腸をいたわり食欲の秋に備えていきましょう。

## ◆疲れた胃腸にやさしい食べ物を

冷たい食べ物を摂りすぎたり、楽しいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは、身体や胃腸が疲れています。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を整えるために、胃腸にやさしい食べ物、食べ方を取り入れてみませんか。



### 消化に良い食材を食べる

<b>野菜</b> 	<b>肉魚類</b> (鶏ささ身・白身魚・鮭・卵) 
<b>果物</b> 	<b>加工品</b> 
	<b>乳製品</b> 

### 胃腸に負担のない調理法や食べ方

- ・肉や野菜は小さくカットする
- ・「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱調理、薄めの味付け、油の使用を抑える。
- ・冷たいものではなく、温かいものを食べる



※野菜を加熱する「温野菜」は生野菜よりも 消化に良く、1度に多くの量を食べられます。

※油は消化に時間がかかるので少なめにし、ホイル焼きや煮魚、鍋料理にして美味しく食べられるように工夫します。

※卵料理は、生卵よりも卵とじや茶碗蒸し、プレーンオムレツなどは消化がはやくおすすめです。

## ◆五感で感じよう！



目で見て色や形を確認したり、香りをかいだり、調理している音や食べる時の音を聞き、口に入れたときの触感を感じ味わう、一つの食を通してすべての五感が刺激されます。例えば、泥がついた「じゃがいも」。洗う前、表面はでこぼこに感じますが

皮をむくとツルっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、良い香りがして、ほっこりとした食感に大変身。たった一つの食材でも、実際に体感することで食への関心が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみませんか。

## バスに乗って畑にGO!! おきたま食農ワクワク体験2秋編



有機・無農薬農園にて親子で収穫体験、子どもが調理する体験教室です。

**里芋編** 10月13日(日) 8時30分~14時  
南陽の農園 すこやかセンター調理室

**大根編** 11月17日(日) 8時30分~14時  
高畠の農園・置賜総合文化センター 調理室

※各会場発着・バスで移動します。

**募集対象** 東南置賜の年長児から小学3年生の親子12組

**参加費** 親子2名1組 4,000円(材料・保険料・バス代含む)



## ❖❖6年度賛助会員募集! 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」に取り組んでおります。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** 0238(22)3616

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

**URL** /http://yonezawanet.jp/shokumama

