

三輝心れんず

H29年10月No.157
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。

天高くさわやかな季節、過ごしやすい季節を迎えました。が、朝晩はめっきり涼しくなり一日の気温差や夏の疲れから体調をくずしがちな時季でもあります。深まりゆく秋を存分に楽しめるよう毎日の「食習慣」を夏から秋へ切り替えていきましょう。

実りの秋はおいしい秋

この時季、何を食べてもおいしくてついつい食べ過ぎてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。甘くみずみずしい果物、ホクホクの芋類など食べたいものがいっぱいです！

この度、置賜総合支庁主催の食農教育事業で「キッズキッチンin飯豊町」を開催することになりました。置賜の食材をふんだんに使用した調理体験です。飯豊町中津川の「宇津沢かぼちゃ」、長井の「馬のかみしめ(枝豆)、新米つや姫」、高畠の「菊花、ねぎ」、米沢の「白ごま、豚肉」と全て置賜産です！！置賜地域には、昔から受け継がれてきた伝統食材を含め、たくさんの農産物、おいしい食材がたくさんあります。その時季に採れたものをその地域の食べ方でいただくのが一番おいしく、心身にもやさしいですね。



新米はおいし～！！ 知っていますか？お米の表示！

9月の山形教室では県内で一番早く穂を实らせる小国町の「瑞穂黄金」をいただきました。「ひとめぼれ」に似た粘りと甘味のあるお米です。購入した袋を見ると「限定収穫米」とか「生産者指定米」とあり、写真とともに山形県小国町で収穫されたことがしっかり記載されているなど、様々な表示があることに気づきます。これは、生産者や加工者が独自にのせているのではなく、JAS法に従って品質表示が義務付けられているのですね。

主食のお米は、「名称」「原料玄米」「精米年月日」のほか、農産物検査法による証明を受けた原料玄米に限り、「産地」「品種」「産年」も表示することができます。証明がないものは「複合原料米」、「ブレンド米」、「未検査米」などの表現になるようですよ。普段、気に留めなかったことですが、全てに意味があるのですね。



キッズキッチン「ステップアップ編」が始まりました！！

基本編を含め親子料理教室、学校やお家で料理を作ったことのあるお子様を対象にしたステップアップ編が始まりました。9月山形教室では「イカ」を一杯ずつ手にして生姜焼きに挑戦！初めての体験で悪戦苦闘するお子さんもいましたが、体験は誰も変わってあげることはできません。最後まで自分でできたことに自信をもったことと思います。以下、今後の予定です♪

米沢教室10月22日(日) 10:30～置賜総合文化センター

山形教室11月12日(日) 10:30～山形市福祉文化センター

対象：調理経験のある年長児から小学6年生

今月の米沢教室はお席に若干の余裕がありますのでお申込みください。



ご参加ください！「やまがた食育県民大会」

下記の日程で「やまがた食育県民大会」が開催されます。是非、ご参加ください。

日時：10月23日(月) 午後1時30分～4時30分

会場：協同の杜JA研修所 講堂

内容：講演「地域の豊かな食材・人材を食育に生かす」

山形大学学術研究院 教授 大森 桂氏

展示・試食紹介・試食提供(給食メニューの郷土料理・米粉商品など)

県内食育実践活動紹介

「食を通して生きる力を育てる！子ども食体験キッズキッチンの取組み」

について食育ママが実践活動紹介をいたします。お楽しみに。

❖❖ 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

