



三輝心れんず

H29年12月No.158

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。

あっという間に雪が降り積り、すっかり冬景色になってしまいました。雪とともに寒さも本格的になってきましたね。寒さが厳しくなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めてくれる「ビタミン」、体をつくるもとになる「たんぱく質」、

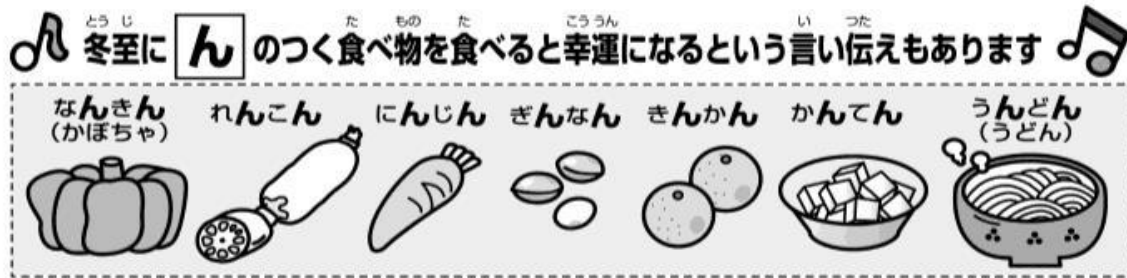


効率よく体を温めてくれる「脂質」を上手にとることが大切です！なべ料理は、肉や魚、豆腐などと共に、ビタミンが豊富な冬野菜をたっぷりとることができるのでおすすめですよ。



今日22日は「冬至」でーす！

この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひきにくいといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にぴったりです。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけでなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。



❖❖ 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

～キッズキッチン活動報告！！～

11月ステップアップ編が終了しました。今回は山形2回、米沢1回の教室でしたが山形の会場がなかなかとれず、11月はグリーンショップはらだ（元気市場元木店）のグリーンキッチンをお借りしての開催となりました。毎回アンケートを通じて「定期的開催してほしい」「回数を増やしてほしい」などの要望をいただきますが、主催事業は会場確保が大きな問題となり参加者の要望に応えられないという現状です。何か良い方法はないのでしょうか！？まずは継続して開催できるように来年度も計画していきたいと思っております。



平成29年度「かわにしまちキッズキッチン」

川西町の子ども達を対象にしたキッズキッチンが12月3日（日）に終了しました。川西町の食育推進事業として平成26年から開催し今回で4年目になります。対象は年長児から小学3年生まで16名。今回も沢山のご応募をいただき抽選で参加者を決定したそうです。

参加者の中には、キッズキッチン参加回数が4回目、5回目という1年生もおりました。このぐらいになると要領を得ているので、スタッフがサポートせずとも自ら考えて動き出します。何度も繰り返し料理を作ることは基本が自然に身につくということです。頼もしい限りですね！！調理体験をきっかけに手伝いの回数が増えたり、今まで以上にやりたがったり子どもの「やる気」が膨らんでいきます。毎日の食事作りに子どもを参加させていきましょう。「食」の力を持った子どもを皆で育てていきましょう。

♣️ステップアップ編アンケートより～参加後の子どもの変化～

- 包丁使いに自信がつき、翌日、枝豆ご飯とさつま汁を作ってくれた。
- 今まで以上に食事作りを手伝うようになった。
- 食事作りが大変な仕事だと実感したようで、感謝の気持ちを持つようになった。
- ごぼう、ネギなど見ただけで食べなかった野菜を食べるようになった。
- 調味料は何が入っているか、納豆は何からできているかなど聞いてくる。
- 手伝いの頻度が多くなり、参加していない弟も一緒に手伝うようになった。
- 「かつお節と昆布買って！」と言われ、購入後、出汁をとって味噌汁を作った。
- 魚が苦手、キノコや野菜も好んで食べなかったが、参加後食べるようになった。
- 参加後から、毎回リンゴの芯を取り、むいてくれるようになった。

