


食育ママだより

令和3年11月
三輝ふれんず No.196
NPO法人食育ママ

朝晩冷え込むようになり温かい食事が恋しくなってきました。旬の食材はお鍋やおでん、スープに合うものばかりですね。沢山食べて、これからの寒さに備えていきましょう。



キッズキッチン「郷土料理編」10月教室終了！

約2年振りとなったキッズキッチン教室が漸くスタートしました。コロナ感染が落ち着いているとはいえ、募集は通常の半数で10名、飲食なし、見学なし、時短での開催です。嬉しいことに沢山の申込みをいただき抽選となりました。今回のテーマは「郷土料理」。昔から受け継がれてきた地域の料理や味をどんな時にも伝え続けたいという思いと、食べてはいるけれど作り方は知らない、作ったことがない、というお子さんが多い現状から昨年度の計画でもありました。

今回の献立は「置賜の芋煮、豆ごはん、菊花の甘酢、りんご」です。里芋とねぎは有機食材(南陽)、その他の食材も全て置賜産使用です。いつもですと4人グループで協力しながら一食分を作りますが、今回は2人で芋煮を作り、菊花の甘酢は一人ずつ体験！菊の花を散らし、酢水で茹で絞るまで全てやります。自分で絞って「あっ、水が赤くなった！」「絞ったら少しになった」と気付く様子もありました。

芋煮里芋の皮むきも子どもの仕事です。あらかじめ下処理をしますが、独特のぬめりがあり集中して向き合っていました。置賜と言っても米沢寄りの芋煮なので「豆腐」が入ります。食育ママ定番の豆腐の手の上切りも皆挑戦！今回は残念ながら持ち帰りとなったので、かくし味の味噌はお家に帰ってからの仕上げとしました。



豆ごはんはラップを使用し「おにぎり」です。一つひとつの体験が「早く食べたい！」に繋がり、それぞれの自信になっていきますね。子ども達の丁寧に取り組む姿が嬉しく頼もしくもあった一日でした。

～後日返送の参加者アンケートより～

- 地元料理は地元を知ることにつながるので良かった。久々に「もってのほか」を食べ実家を思い出した。
- 菊の甘酢はお正月ぐらいしか作らないので、良い体験だったと思った。
- 子どもがとても楽しかったと話してくれた。見学はできなかったが、子どもだけであることの良さもあると思った。
- 初めて参加したが子どもが楽しめたのがわかって有難く思った。学校でもできたら楽しそうと思った。
- どんどん体験させたいので体験の機会を増やしてほしい。
- 人任せと言われるかもしれないが、共働きだと家庭で体験させることができず、こういう機会は有難い。

※11月教室は希望者多数のため「置賜の芋煮」に変更して開催いたします。

キッズキッチン12月は「おせち編」です！

子どもでもできるやり方で「お節料理」に挑戦！飲食せず持ち帰ります。

米沢教室 12月12日(日)

時間/会場 10:00~12:15 置賜総合文化センター調理室

募集対象 お料理をつくりたいという米沢市内の小学生 各10名

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、メール又は往復ハガキで。

※コロナウィルス感染予防対策を徹底して開催します。

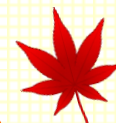
※今回、保護者見学席の準備はございません。



❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

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」を開催しております。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