



食育ママだより

令和3年 12月
三輝ふれんず No.197
NPO法人食育ママ

寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。気温が下がり乾燥するこの時期は、ウィルスの活動が活発になりますね。体が温まる食材や献立で体の中からポカポカ♪風邪やインフルエンザを予防していきましょう。

キッズキッチン「おせち編」12月教室終了！



10月から始まった郷土料理編も12月で最終回。初の「おせち料理」に米沢市内の小学2年生から5年生まで10名が挑戦しました。

「おせちなんで家では作らないので、今回覚えてもらって一緒に作りたいと思って」と保護者の声。お子さんと楽しみに待っていたことが伝わってきました。おせちのメニューは「お煮しめ・エビの含め煮・たたきごぼう・柿なます」です。地味な献立ですが、「感謝と願い」が込められています。お節料理や食材一つひとつの意味を学習しながら子ども一人ひとりが手を動かし楽しみながら完成させました。

大根・人参は有機食材です。こんにゃくはクルンと手綱にしました。できたものは自分で盛付けしていきます。「早く食べたいんだけどなあ」「エビ、でっかい！！」など嬉しそうな声が聞こえてきました。

現在は、味見なし・飲食なしの教室ですが、使用する調味料から味を想像したり、温まったお鍋から漂う香りに美味しさを感じる体験をしています。お家の方の見学もお休み中ですが、帰ってからの体験話が盛り上がり一緒につくったり、家族のために一人ずつつくったり「つづき」があるのは嬉しいことですね♪



令和3年は12月22日です！

一年で最も夜が長く、昼が短くなる日です。この日を境に、日が長くなっていきます。冬至の日は、地域によって、さまざまな食べ物を食べる習慣があります。特に無病息災を願い「かぼ

ちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入ることが知られています。

そのほかに、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「うん（運）」が呼び込めると伝えられています。

冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきます。

とはいえ、寒さはこれからが本番！

ホックホクのかぼちゃとあったかい柚子湯で、冬を乗り切りましょう！



菌ちゃん先生こと吉田俊道氏を知っていますか？ (長崎県佐世保市)

吉田氏は農薬・化学肥料を使わない、自然の力を生かした農業を実践されている傍ら、「NPO法人 大地といのちの会」の理事長として、生ごみを発酵させて元気野菜を育てる実践で保育園や幼稚園、小学校で子どもたちに食べ物への感謝の心を伝えています。

土の中には地上の3~4倍の有機物がある。有機農業をするだけでかなりの割合でCO2を固定できると話されています。更に、虫は死んだものしか食べないと。虫がくるから農薬をかけるというけれど、「虫は野菜を選んでいる！」のだから、菌の仲間である虫は食べに来ないのだそうです。この興味深いお話は有機農業を始めた女優の柴咲コウさんとのYouTubeでご覧いただけますよ。

❖❖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しますので、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