


食育ママだより

令和3年2月

三輝ふれんず No.188

NPO法人食育ママ

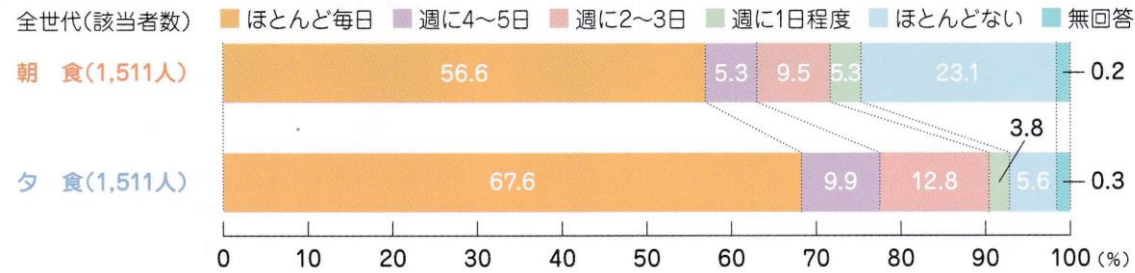
暦の上では春を迎えましたが、冬真ただ中の雪と寒さが続いています。コロナ禍に加え、風邪やインフルエンザに注意が必要な時期です。マスク・うがい・手洗いを継続し、十分な睡眠と栄養をとり、体調を崩さぬよう過ごしていきましょう。



With コロナ時代の「共食のすすめ」

- 共食の現状・・・内閣府の調査で、家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんどない」と答えた割合は、朝食 23.1%、夕食 5.6%と家族がそろって食卓を囲む機会が少なくなっていることがわかりました。

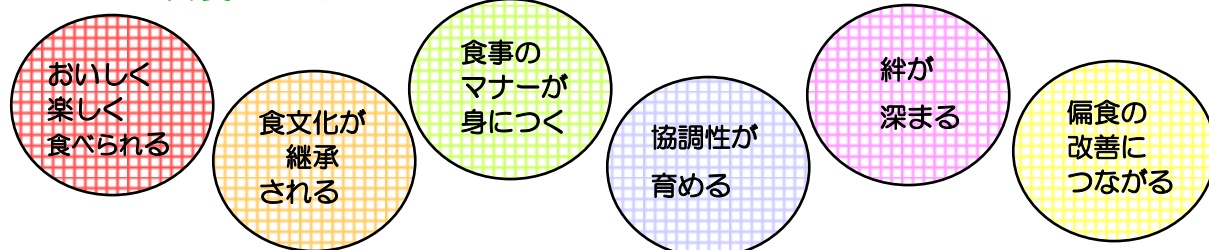
家族と一緒に食べる頻度



農林水産省「食育に関する意識調査」(令和2年3月)

共食とは一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、「誰かと一緒に食事をする」という意味でつかわれる言葉です。核家族化やライフスタイルの多様化で家族がそろって食事をする回りの機会が減り続けていることが問題視されていた中、新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活様式の変化で、家族で食事を楽しむ機会が増えるようになりました。豊かな人間性や健康な心身のために、コロナ時代の食事のあり方を考えてみませんか。

《共食のメリット》



「共食」に対して、一人で食事をするを「孤食」といいます。家族と一緒に食事をするようになって「孤食」は減っても、他にも色々な「こ食」があります。

- 固食・・・自分の好きなものばかり食べる
- 小食・・・食べる量が少なくて
- 個食・・・家族それぞれが好きなものを食べる
- 濃食・・・味の濃いものばかりを食べる
- 粉食・・・パンやパスタなどの主食を好んで食べる



キッズキッチン米沢教室「春休み編」の開催

教室開催を見合わせておりましたが、家庭での食事が中心となる春休みに食事の新たなきっかけとなるよう計画しました。

日時：3月28日(日) 10時から13時

会場：置賜総合文化センター 調理室

対象：料理をつくりたいという米沢市内の小学生 10名

参加費：お子様一人 2,500円(材料費・保険料含む)

献立：お弁当をつくろう (飲食せず持ち帰ります)

申込み：必要事項を記入の上、往復ハガキ又はメールとなります。

問合せ先 0238-22-3616 (加藤まで)



※新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して開催いたします。

今回、見学席の準備はございません。

保護者の皆様には会場受付までの送迎をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染状況により中止になる場合がございます。

❖❖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