
 **食育ママだより** 令和4年10月
三輝ふれんず No.207
NPO法人食育ママ

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。一年の中で食べ物の美味しい季節です。旬の恵みをたくさん味わいながら楽しい時間を過ごしていきたいですね。気温の変化が激しく体調を崩しやすくなる時期でもあるので、温かい食事で風邪に負けない体をつくっていきましょう。



「サバイバルキッチン！おやこ体験教室」9月終了！

今年度初の9月教室が盛況に終了しました。今回は、頻発する災害に備えた食事づくりを親子で体験です。始めに防災危機管理課の方から8月3日の豪雨についてお聞きし、改めて他人事ではない災害の怖さ、備えの必要性を感じました。そして、「災害時に一番の貴重品となるのはいったい何だろう？」を問いかけ、一番の貴重品は「水」であることを確認し、その水をできるだけ使わない調理、食器を洗わない工夫の体験が始まりました。献立は、ポリ袋で作るご飯2種(白米・味付けご飯)、フルーツポーク、さつまいものプルーン煮、切り干し大根のサラダです。フルーツポーク以外はすべてポリ袋の調理。汚れ物も出ないし安全にすることができますね。

備蓄品となる缶詰、乾物、ジュースなどを利用し、使用した水の量は二人分でなんと**240cc**。節約成功！！ちょっとした工夫が水を使用しない、美味しく仕上げるコツになります。10月は16日に開催です。



以下、参加者アンケートより抜粋です。

- ポリ袋でご飯を作ったことがなかったので、親子でビックリした。
- 普段やらない調理法は親子で感動することも多く体験できてよかった
- 被災食でも美味しく食べられることがわかり実践できてよかった。

楽しい講座だった。

- 米を洗わなかったがもちもちして美味だった。災害時の知識としてとても役立った。
 - 日頃からどのような料理をつくればいいか経験しておくことが一番の備えになると感じた。
 - 子どもと一緒に災害時について話す良いきっかけになった。
- 今回体験いただいた料理は災害時に不足するビタミン・ミネラルや食物繊維をとることができ、普段の食生活にも美味しくいただけます。参加者からは「再度作った」「アレンジして作った」なども寄せられました。

★子ども食体験キッズキッチン11月教室のご案内です！

お待たせいたしました。下記の日程でキッズキッチンを開催します。キッズキッチンは子どもだけで一食分つくる体験教室です。スタッフがサポートしますので、初めてのお子様も安心してご参加いただけます。

日 時 **11月27日(日) 10時00分~12時30分**
会 場 **置賜総合文化センター 調理室**
募集対象 **米沢市内の小学生12名**
参加費 **2500円(材料費・保険料含む)**



※コロナ感染予防対策にもとづき開催いたします。

※今回は飲食せず持ち帰ります。

申込方法 メールでの申込となります。詳細はHPに掲載いたします。
問合せ先 0238(22)3616 食育ママ(加藤まで)

❖❖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