

食育ママだより 令和4年11月
 三輝ふれんず No.208
 NPO法人食育ママ

 秋の深まりとともに、赤や黄色に彩られた野山が色濃くなってきました。早いもので11月。庭の木々も冬支度ですね。朝晩冷え込むようになり空気も乾燥してきます。風邪やインフルエンザなど感染症に罹りやすい時期です。体の芯から温まる食事と旬を迎えるビタミン豊富な果物で体の抵抗力を上げ寒くなる季節に備えていきましょう。



11月は『和食月間』！11月24日は「和食」の日

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。



「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどの特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭り行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日として制定されました。

★だし
★出汁の豆知識



だしの美味しさである『うま味』を発見したのは日本人の池田菊苗博士！！明治時代に昆布だしグルタミン酸を「うま味」と名付けました。英語でも『うま味』は『UMAMI』と表記されています！！

★素材とうま味成分

★昆布・・グルタミン酸
 ★かつお節・煮干し・・イノシン酸
 ★干し椎茸・・グアニル酸
 ※出汁の効いた味噌汁は味噌少なめで減塩に繋がります。



★子ども食体験キッズキッチン11月教室の開催です！

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。今回は「米粉を知ろう」をテーマに米粉を使った献立に挑戦します。米粉はグルテンを含まないのでアレルギーの心配がなく、油の吸収が低くヘルシーです。

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。

問合せ先 0238(22)3616 食育ママ(加藤まで)

目指せ！健康長寿日本一のまち米沢

よねざわたのしい・ヘルシー・おいしいを体験しよう！

「食育ママの料理体験教室」のご案内

米沢産天元豚を使用した丼ぶりなどを子どもだけで調理します。

日時 **12月18日(日) 10時00分～12時15分**
 会場 **すこやかセンター 調理実習室**
 募集対象 **米沢市内の小学生12名**



※詳細は食育ママHPにてご確認ください。
 ※この事業は米沢市の委託事業として開催いたします。

❖❖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

