


食育ママだより

R4年4月号
三輝ふれんず No.201
NPO 法人 食育ママ



食べることは、私たちが生きるために欠かせない営みです。よりよく食べることは、よりよく生きることに繋がります。

今年3月に農林水産省が決定した第4次食育推進基本計画では、よりよい暮らしや社会・環境の実現のために、SDGs（イシュー・ツース）の考え方を踏まえ、3つの重点事項と約20の目標を定めました。



例えば、健康のために「野菜や果物を食べよう」、食を育む地球のために「有機野菜などの環境に優しい食品を選ぼう」、和食文化を守るために「郷土料理を伝えよう」などです。

また、国が食育を推進していく上での重点事項として、「生涯にわたり心身の健康を支える」、「持続可能な食を支える」、「新たな日常やデジタル化に対応する」の3つを挙げています。



食育ママの昨年度キッズキッチン郷土料理編では、置賜地域の有機野菜、里芋・大根・人参・ネギ・食用菊・黒豆(特別栽培)を使用しました。ねっとり甘味があったり、とてもみずみずしい美味しい食材ばかりでした。コロナ禍が続き、健康を維持していくための食、ウィルスから身を守るための食が益々重要になってきましたね。毎日の食事、選び方、食べ方など家族で見直していきましょう。

春の訪れと同時に旬を迎えるたけのこが店頭に並び始めました。独特の食感と風味を持ち、煮ても焼いても美味しい食材です。生のたけのこの美味しさを味わえるのは今だけ♪ たけのこ料理に挑戦して、春の味覚を思いっきり楽しんでみませんか？

《たけのこのそぼろ煮》

- 材料(2人分) たけのこ(下処理済)・・・250g 鶏ひき肉・・・150g
 植物油・・・大さじ1/2 酒・・・大2 水・・・270cc
 煮汁用 { みりん・・・大さじ2 砂糖、しょうゆ・・・各小さじ1
 塩・・・小さじ2/3



●作り方

- ①たけのこは縦半分に切り、根元の部分は厚さ1cm位の半月切りに、穂先の部分は縦2～3等分に切る。
- ②鍋に植物油を熱し、ひき肉の色が変わるまで炒める。
- ③たけのこを加えてサッと炒め、酒と水を加える。煮立ったらアクをとり、煮汁用の調味料を加え、蓋をして10～15分煮る。煮汁ごと器に盛る。お好みで万能ねぎを散らしてもOK。

—食育ママ賛助会員募集—

子ども達の食体験事業キッズキッチンに取り組んでいます！今年度も気持ち新たに頑張っていきたいと思っております。ご支援の程よろしくお願いいたします。

連絡先 食育ママ 加藤まで

TEL 0238-22-3616

<http://yonezawanet.jp/shokumama>

