



食育ママだより

令和5年12月
三輝ふれんず No.218
NPO 法人食育ママ

空気が乾燥し、寒さが一段と厳しくなってきました。体調を崩しやすく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。冷えは万病のもと、体の温まる食事・柚子湯で乗り切っていきましょう。

おきたま食農ワクワク体験11月教室終了！！

バスに乗って畑にGo！11月の大根(有機)収穫体験には10組の申し込みをいただき高畠町圃場に出かけました。前日は雨風が強まり大変心配しましたが、当日朝は寒かったものの穏やかな天候となり、予定通りの体験活動の始まりです。今回の大根の生産者は小林和香子さん(おきたま興農舎)。



目的の「大根畑」に行くまでに大きな農業機械やハウスの中、赤根ほうれんそう畑などを案内いただき、小林家の農業の歴史や農薬を使わない栽培法などをお聞きしました。「大根はどこ？」待ちきれないお子さんもいましたが、畑に残っている大きなナスを見つけて触れてみたり、苗木を抜く手伝いをしたり、普段できないことを一人ひとりが体験していました。



今回収穫したのは「くらま」と「三太郎」という大根です。「三太郎」と聞いて、「ええ、人の名前みたい！」と子どもたち。大根にも色々種類があることを知りました。「くらま」は、とても柔らかい大根で葉の色も黄緑。普通の大根と見た目も違います。傷や折れやすいことから市場に出回らない貴重な大根だそうです。そんな話を聞いたので折らないように気をつけたり、大きな大根を選んだりあちらこちらから子どもの歓声が聞こえてきました。そして、収穫後には、「どんなお料理にするとおいしいですか？」と小学生が質問したり、保護者からも様々な質問があり、関心が理解に繋がったのではないかと思います。

第二部のキッズキッチンでは、「くらま」を使った調理です。葉は出汁をとって味噌汁に、根は人参と豚肉と煮物にしました。「くらま」は10分ほどで柔らかくなり、見学していた保護者はビックリ！！会食では「甘くて美味しい」「お家でもつこうね」と親子で味わっていました。



♣後日返送の参加者アンケートより(一部抜粋)

- 家に帰って2種類の大根の味比べをして味の違いがあることに驚いていた。
- 大根に苦手意識があったが好きになり、今まで以上に料理に興味を持った。
- サポートの手もしっかりあり、素晴らしい取組み、有難い取組みと感じた。
- 家族に大根の説明や「これ作ったよ」と話したり食卓が明るくなった。
- 野菜をいつも残していたが、自分から皿に取り分けて食べるようになった。
- 楽しみに参加したが、想像以上に楽しく有意義な体験をさせていただいた。
- 調理が終わった時の達成感にあふれた顔たるや、一緒に作っていたら絶対見られなかったと思った。(皆様、ありがとうございました)

令和5年度子どもゆめ基金助成活動

「2023 おきたま食農ワクワク体験 12月教室」

10月延期した里芋編を生産者の出前授業として開催いたします。キッズキッチンでは里芋やネギなど地域の食材で子どもたちが調理体験！ワクワクドキドキの楽しい時間ですよ♪

日時 12月17日(日) 10時20分～13時30分

会場 置賜総合文化センター 3F調理室

- ワクワク出前授業 小口ファーム(山形おきたま産直センター)
- キッズキッチン 食育ママ

募集対象 東南置賜の年長児から小学生の親子 15組

参加費 親子2名1組 3,000円(材料費・保険料含む)

たくさんのお申込みをありがとうございました。

❖❖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