


食育ママだより

R5年4月号
三輝ふれんず No.212
NPO法人食育ママ



例年より温かな春となり、あっという間に花盛りが過ぎ去ってしまいました。

3年続いたコロナ禍ですが、来月には漸くインフルエンザと同じ5類に引き下げとなります。様々な制限から解放され一気に華やきそうですね。食育ママも気分一新食育事業に励んで参りたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



もう限界です！頑張ってきた日本の農畜産業



「私たちが笑顔で食べているのに 農家さんが泣いていたら、いやだなあ」「SDGs の時代に日本の農畜産物が持続可能な価格で売られていないのはなぜだろう」などの新聞広告を知っていますか？ 世の中のあらゆるもの 2 万品目が値上がりしている中、農畜産物が値上がりしていないのは農家さんがひたすら我慢しているから・・・おいしいものを作るための飼料・肥料も同等に値上がりしているのを理解しなければなりません。



日本の食料自給率は種や肥料の自給率の低さを考慮すると 38%どころか 10%あるかないか。海外からの物流が停止したら日本は**世界で最も餓死者が出る国**という講演を聞きました。

地域の種を守り、これからも安全・安心でおいしいものを作り続けてもらうために私たちができることは、地域のものを沢山食べ、農家さんを応援していくことです。

昨年度、米沢市では「米沢有機農業産地づくり推進協議会」が設立されました(食育ママも参加)。環境にやさしい有機農業の生産から消費まで一貫した地域ぐるみの取り組みを目指していきます。



🍀 うこぎごはん (4人分) 春の香りのまぜご飯！郷土料理をお楽しみください♪

材 料 米 2 合 酒 大さじ 1 塩 小さじ 1
うこぎ 60g 白ごま 大さじ 1

作り方

- ① 米は分量の水、酒、塩を加えて炊く。
- ② うこぎは塩を加え色よく茹で、水にとる。
- ③ うこぎを固くしぼり、荒みじん切りにする。
- ④ ①のごはんにうこぎと、ゴマを加え混ぜる。



市民おしよしなカレッジ

・ ・ 緊急！サバイバル料理 ・ ・

もし、災害が起きたら！！いろいろな制約の中で料理する工夫、サバイバルな知恵をお伝えします。(詳細は生涯学習ガイドブック参照)

申込先 米沢鷹山大学 21-6111

9:00~15:00 (土日祝は閉館)

受付締切 5月12日(金)

一食育ママ賛助会員募集一

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のでご支援の程よろしくお願いいたします。

TEL 0238-22-3616

<http://yonezawanet.jp/shokumama>