

食育ママだより

令和5年6月
三輝ふれんずNo.214
NPO法人食育ママ

やわらかな初夏の日差しが心地よいこの頃です。
新型コロナウイルスが5類に移行になり、まだまだ油断はできないもののホッとされた方は多いのではないのでしょうか。3年間は長かったですね。

食育ピクトグラム 「みんなで楽しく食べよう」

食育の取組をこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、12の食育ピクトグラムがあるのをご存じですか？



1番目に掲げられているのは「みんなで楽しく食べよう」です。何人かで食卓を囲む食事は、コミュニケーションの場であり「楽しみ」でもあります。
みんなと一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合ったり、一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることもあります。



誰かと一緒に食べていますか？

家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっているも、家族が別々のものを食べる「個食」になっけていませんか？家族が食卓を囲んで、食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点だといわれています。

農林水産省の調査によると、親と一緒に食べる習慣がある子どもは、以下のような傾向があるそうです。(農水省：共食するといこと)

- ① 朝の疲労感や身体の不調が少ない
 - ② 一緒に食事を摂ることが多いご家庭は食事の時間が規則正しい傾向があり、子どもの食欲の変化などで不調にも気づきやすく、早めの対応ができる。
 - ③ 健康に関する自己評価が高い
- 食卓では食に関わる会話が増え、食べ物と健康のつながりを自然に体得する。

③ 主食・野菜・副菜を食べる割合が高く、野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い傾向がみられる

一人で食べると残してしまうおかずも、一緒に食べる人が「おいしいよ!」と話をすることで、食べてみる意欲につながる。

コロナ禍の3年間は様々な所で「黙食」となり、食事と共に会話を楽しいとすることが叶いませんでした。これからは楽しい食事の機会が増えるといいですね。

梅雨になる前に乾物を食べ切ろう!!

日本は湿度がもとも多いうえに、雨が降り続く梅雨になると保存食である乾物でも湿気に負けてしまうことから、「乾物の大晦日は梅雨の前」なんて言われています。梅雨の前に食べ切りましょう。
今が旬の絹さやを加え、高野豆腐の卵とじを作ってみませんか！

材料(4人分) (薄味の煮汁が広がる食べ方です)

- 高野豆腐 3枚 絹さや 12枚 人參 1/2本 卵 1個 出汁 2カップ
 - みりん・砂糖 大さじ1 塩小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1
- ① 高野豆腐を戻し、洗って絞る。昆布といりこで出汁をとる。
 - ② 高野豆腐は5ミリ幅に切り、食べやすい大きさに切る。
 - ③ 人參は薄切り、絹さやは筋を取り半分切る。
 - ④ 鍋に出汁と調味料を入れ火にかける。高野豆腐と人參を入れグツグツしてきたら絹さやを加え、サッと煮る。



❖ 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ひ申し上げます。

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

