



食育ママだより

令和6年5月
三輝ふれんず No.223
NPO 法人食育ママ

新緑が美しく気持ちのいい季節になりました。新年度が始まって1か月。気温差も相まって疲れの出やすい時です。いつもより抵抗力が弱くなって風邪をひきやすかったり、頭痛や発熱したり、気が滅入ってくることもありますね。そんな時に体を守ってくれるのが食べ物に含まれる「ビタミン」「ミネラル」「タンパク質」などの栄養と、十分な「睡眠」と「休養」です。

心と体を強くする食べ方7ポイント！

- ❖ 睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べよう！
- ❖ 季節の野菜、果物、乳製品をいつもより多く食べよう！

栄養がキチンと補給され、十分な睡眠と休養が得られると免疫力を高めるホルモンを出し、病気やストレスに負けない力がアップしますよ。

つくってみよう！「たけのことアスパラのピリリ和え」

材料(2人分) ゆでたけのこ 100g アスパラガス 3~4本
A 砂糖 大さじ 1/2 しょうゆ 大さじ 1/2 豆板醤 少々
白いりごま 小さじ 1

作り方

- ① アスパラを一口大に切り、茹でて冷水にとる。
- ② たけのこの先は薄切り、根元は棒状に切る。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせ、たけのこを絡め、アスパラを加え混ぜる。
- ④ 白ごまを指でつぶしながら入れできあがり。



毎月11日はイオンの「幸せの黄色いレシートキャンペーン」です。

ボランティア団体名が書かれた備え付けBOXに投函していただくことで、レシート合計の1%分の品物をイオンが各団体に寄贈する取り組みです。食育ママも参加していますのでご投函のご協力をお願いいたします。



一食育ママの取り組み



生きる力を育てよう！「キッズキッチン教室」



子育ての最終目標は何ですか？
お子さんが巣立つ時、「食べる」ことは大丈夫ですか？



自分の健康は自分で守る時代！
「コンビニがあるから大丈夫」ではなく
「食べることは自分でできるから大丈夫！」
と言えるよう育ててほしい。



食育ママは、子どもだけで料理をつくる五感体験を通して「たくましく生きる力」を育てていきたいと考えています。



食の知識や技術だけでなく、協力し合うこと、約束を守ること、感謝の気持ちを持つこと、自分で考え判断することなど、人が社会の中で、生きていく上で大切な力を身につけていきます。

「キッズキッチン教室」



対象：年中児～小学低学年のやりたい気持ちのある方
内容：地域の食材を使った一食分をつくります。
食育ママスタッフが包丁の使い方から指導します。
8月より食農体験開催予定。出張教室も受けています！



❖❖ 新年度賛助会員募集！食育ママを応援してください！ ❖❖

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」に取り組んでおります。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/FAX 0238(22)3616

Mail/yaeko.shokumama06@sepia.plala.or.jp

URL/http://yonezawanet.jp/shokumama

