

食育ママだよ!

令和元年5月
三輝ふれんずNo.172
NPO法人食育ママ

農林水産省 第3回食育活動表彰

ボランティア部門 「消費・安全局長賞」 受賞 (食育推進ボランティア)

皆様、嬉しいご報告です!! 農林水産省第3回食育活動表彰にて、「消費・安全局長賞」の受賞が決定しました。子どもだけで調理する食体験教室「キッズキッチン」に取り組み、昨年は10周年という節目を迎えることができました。今年新たな元号の始まりと共に大きなご褒美をいただき、スタッフ一同大きな励みとなっております。

そして、当初より応援いただいている皆様にこのようなご報告ができることは何より嬉しいことです。ありがとうございます。

第3回「食育活動表彰」では、全国都道府県等から推薦された189件から農林水産大臣賞7件、消費・安全局長賞14件が受賞しました。受賞団体については、事例集となって掲載されていますので、下記より御覧ください。

〈第3回食育活動表彰結果〉

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/hyousyo/3rd.html>

表彰式は、「第14回食育推進全国大会 in やまなし」(アイメッセ山梨6/29,30)にて行われます。参加後、改めてご報告させていただきます。

食育活動表彰

食育を推進するためには、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動、教育活動又はボランティア活動を通じて、食育の推進に取り組む者(以下「食育関係者」という。)による取組が全国で幅広く行われることが重要です。

このため、食育関係者を対象として、その功績を称えるとともに、その取組の内容を広く国民に周知し、食育を推進する優れた取組が全国に展開していくことを目的として表彰を行います。(農林水産省HPより)

一ストレスに強い「心」と「身体」をつくらう!

環境や人間関係の変化がある春は、ストレスを感じやすい季節です。豊かな食生活の中で、年々減っているのが食物繊維やミネラルなどの栄養素。忙しい毎日に便利な加工食品やファーストフードからは、心身の健康を育む栄養素がごっそり抜け落ちていきます。

〈心のまえになる栄養素と食材〉

たんぱく質

- 全身の身体づくりに必要
- ドーパミンやセロトニンの材料。



ビタミン

- ストレスに対抗するホルモンの合成に必要。



ミネラル

- 精神安定のカルシウムはすべての人に不足。
- 他のミネラルも不足がち。



DHA・EPA

- 脳を活性化し、心のストレスを軽減する。
- うつ病の人は少ないとデータがある。



食物繊維・乳酸菌

- 腸内の環境を整えて、余分なものを排泄する。また、免疫力をアップする。



❖❖ 食育ママを応援してください!! 賛助会員募集 ❖❖

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10年が経過しました。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っております。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/FAX 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>