



三輝ふれんず

H22年10月NO88
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

暑かった毎日がすっかり秋の気配に衣替え。スポーツを楽しんだり、色付く山々を眺めながら、季節のおいしい食べ物をいただければ食欲も一層増してきますね。



たべるのだいすき！「実りの秋」「食欲の秋」

おいしいものがたくさん実る秋。ぶどう、りんご、柿、ラフランスと地元の果物も豊富になってきますね。1日1個の果物で元気パワーをチャージしていきましょう！

🍎 エネルギーバッチリ！

果物に含まれる糖分は体に吸収されやすく、朝食時やスポーツで疲れた時には最適です。

🍎 食物繊維どっさり！

腸内環境を良くし、病気になりにくい強い体をつくれます。

🍎 ビタミンたっぷり！

果物に含まれるビタミン類は疲労回復に役立ち、きれい元気のもとになります。

🦋 「新米」 たべて元気もりもり！！

新米のおいしい季節になりました。お米には炭水化物が沢山含まれています。炭水化物はたんぱく質や脂肪より早くエネルギーになって、脳や体を元気にし、勉強やスポーツに集中できるようになります。そして、パン類に比べ消化に時間がかかるので、太りにくい体質をつくってくれますよ！また、和・洋・中など、どんなおかずにも合わせることができるので、体に必要な栄養素をバランスよくとることができますね。

お米は日本の食文化をつくってきた食べ物です。最近では、ご飯だけでなく米粉としてパンやお菓子・麺類に使用され、消費量だけでなくアレルギーなどの予防策としても見直されています。学童まつりでの実演試食の際にも、「米粉の大根もち」「根菜入りすいとん」を紹介しましたが、米粉は腹持ちもよく、もちもちした食感がとてもおいしいですね。是非ためしてみましょ！



《根菜入りすいとん》

材 料

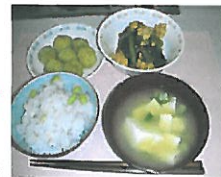
大根・人参・ごぼう
さつまいも・豚肉
ねぎ・米粉と水（すいとん）

①大根・人参・サツマイモはいちょう切り、ごぼうはさがき、豚肉は小さく切る。
②出し汁に①を入れて煮る。すいとんのタネをつくり加え、塩としょうゆで味付けする。最後に刻んだねぎを加える。



～やまがた社会貢献基金協働助成事業「夏の食体験9月教室」終了！～

今回のテーマは「お月見」。一年の中で一番きれいなお月様が見られる9月。そんな話からデモンストレーションが始まりました。メニューは「枝豆とじゃこの炊き込みご飯・豆腐とオクラの味噌汁・かぼちゃのそぼろ煮・お月見団子」の4品。手先を使って枝豆を莢から取り出したり、みそ汁の出汁は皆で味見。昆布とかつお節の本物味を自分で確かめ、うなづいている子もいましたよ。包丁使いでは「ネバネバくっつくよ～」とオクラを切ったり、手の上で豆腐を切ることに挑戦しました！何と言っても楽しかったのがお団子づくり。大小様々な



形のお団子でしたが、バットをゆすってきなこをまぶす姿はなかなかのものでした。さ～てお味のほどは、「ご飯おいしい！」「お団子モチモチする！」と大満足！活動は年中児から3年生まで年齢差はありますが、小さい子は大きい子の姿を真似、大きい子は小さい子を待ってあげる姿もありました。

♥♥♥♥お知らせ♥♥♥♥

★「食体験交流活動」参加者募集！！

11/6（土）「食育・子育て公開講座」10:30～12:30

講師の長年の経験から、食を通じた子育ての視点・関わり方、食育のあり方についてご講演いただきます。どうぞお楽しみに。
チケット1,000円（事前購入をお願いします）

11/7（日）「キッズ・キッチン置賜教室」10:00～13:00

定員いっぱいになりキャンセル待ちの状態です。たくさんのお申込み、ありがとうございました。

両日「指導者養成講座」同時開催！！ 定員20名 参加費10,000円

食育実践の具体的方法について学びます。講師の直接指導により職場等で即実践できるほか、皆様のスキルアップとしてご参加ください。

講師 坂本廣子氏（NHK教育テレビ「ひとりでもできるもん」の産みの親）

会場 米沢市北部コミュニティセンター 研修室・ホール

申込 下記TEL/FAXにて受け付けております。

皆様のご参加をお待ちしております。

★やまがた社会貢献基金協働助成事業「冬の食体験教室」の開催

夏の教室を終え、11月12月に冬教室を開催いたします。募集チラシは各幼稚園・保育園、小学校を通じて配布をお願いする予定です。

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

