食育通信 たのしい shoku iku 食育

Vol.1 2021.4.22
発行 NPO 法人なす食育塾
http://nasu-shokuiku.jp/

昨年からの新型コロナ感染症は、未だ予断を許さない状況です。当法人も活動に様々な制約を受けています。ストレスの多い世の中ですが、おうち時間を楽しく過ごせるような内容で「食」に関する情報をお伝えしてまいります。ご家族で楽しんでいただければと思います。

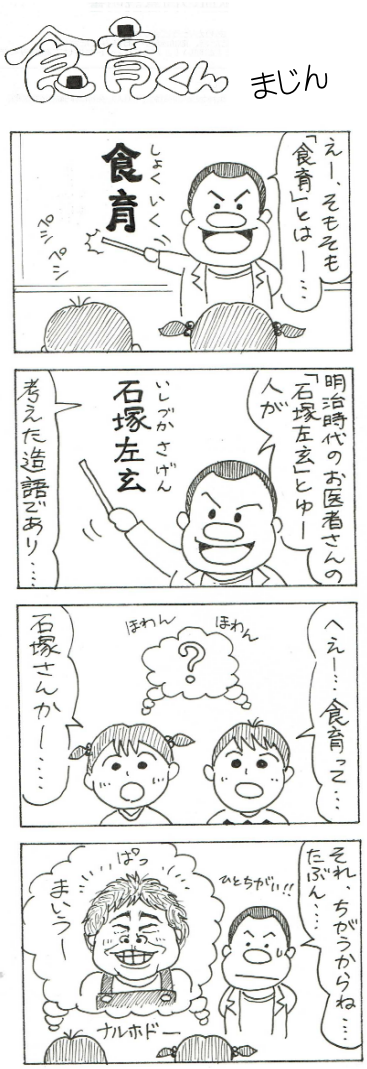
裏面の「のらっこ letter」と併せてよろしくお願いいたします。_(._.)_

食育はすべての年代で必要なことです。

食育で育てたい「食べる力」

- ●心と身体の健康を維持できる
- ●食事の重要性や楽しさを理解する
- ●食べ物の選択や食事づくりができる
- ●一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ●日本の食文化を理解し伝えることができる
- ●食べ物やつくる人への感謝の心

政府広報オンラインより



食育コラム

▶「ポテサラ論争」・・・昨年 SNS で話題になったので、目にした方も多いだろう。スーパーでポテトサラダを手に取った女性が、見ず知らずの男性に「ポテトサラダくらい自分で作ったらどうだ。」と言われたというもの。SNS では賛否両論、炎上したそうな。▶ポテトサラダを作るのって、結構時間がかかってね。仕事帰りに子供を迎えに行き・・買い物をして・・夕飯の支度・・。経験があるからよくわかるつもり。▶ママが疲れ切ってしまう前に、利用できるものは大いに利用すればいい、というのが私の考え。お惣菜を買っても、さも自分で作ったようにお気に入りのお皿に並べればそれで OK!▶休日の時間に余裕のある時は子どもと一緒にポテサラを作ってみませんか。一緒にジャガイモをむいたり、玉ねぎのスライスに涙を流したり・・きっと子どもさんの心に残るはず。そして、それぞれのご家庭の味のポテトサラダが出来上がったら素敵ですね！　（え）