



料理教室(食育)



食生活を原点に メダカの学校での方針

15年前から、人を殺すには武器はいらない、戦わなくても人を殺せる時代がやってきたなどと言いつけてきました。今、その真っ只中といえるのではないのでしょうか。

メダカの学校では、赤ちゃん、子ども、成人など、たくさんのアトピー患者の人が助けを求めてやってきますが、ほとんどの人は日々の食事に大きな原因があることがわかっていません。最近では、母親が働いている家庭が多いため仕事で疲れ、つい手軽なインスタント商品や冷凍食品、外食になってしまったりしがちです。また朝食はパンとコーヒーだけ、そして毎日肉を食べ、コンビニの弁当を買って食べ、毒だらけのお菓子、ケーキ、牛乳で食事をすませしてしまう一人暮らしの方が多くなっていますが、家庭でもほとんど同じような食生活をしています。今、日本人は日本の食文化を忘れ便利さだけを求め、少しでも楽なほうへと進み、まったく料理をすることなく、またできなくなっているのも実態ではないのでしょうか。

メダカの学校では、ただアトピーやその他の病気をよくするだけでなく、人が生きるための原点である食のあり方や、だれでも簡単にできる料理を子どもも大人も男女関係なく、一緒にわいわいがやがやと楽しみながら、手作りしています。農薬や化学肥料、除草剤、牛ふん、鶏ふんも使用せず、豊かな土作りから、生きた野菜(穀類、芋類)をみんなで作り食卓を彩ります。

60兆回の細胞と語り合いながら、感謝の気持ちで楽しく食事ができたなら、どんなに素晴らしく深い喜びが湧き出てくることでしょう。



NPOメダカの学校の自然食料理集



男性も楽しんで料理作り



子供達が米粉でパン作り
笑顔いっぱい!



堂場にて

