



料理教室(食育)



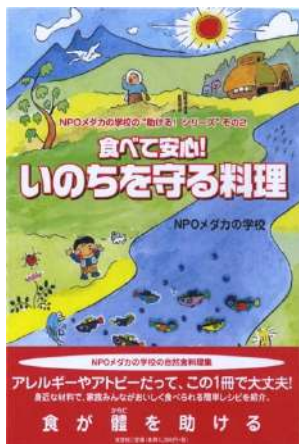
食生活を原点に メダカの学校での方針

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続けてきました。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



メダカの学校にて





自然環境や風土との密接なつながり

今のスピード時代に合わせて、時間がかからない、簡単でシンプルでしかもおいしい、^{しんどふじ}身土不二（その土地で採れた食材を使用する）を特徴としました。

人体は、生まれ育った自然環境や風土と、密接につながっています。現在スーパーでは、バナナやマンゴー、パパイヤなど外国の食べ物が並んでおり、それらを使ったいろいろな料理本がありますが、それらの食べ物はそれらの育つ土地で食べてこそ、その効能が発揮されるようにできているのです。日本では、日本で作られた食材で料理をし食べることが、細胞が一番喜ぶのです。

今回は小麦粉を使用せず、米粉で子供達とパン作りをしました。

●親子パン作り

子供達は安全な食材、メダカの米粉を使ってまぜることから初めて、練る、形を作る、焼く、親子でそして皆で作ることの楽しさを味わい、喜びいっぱいでおいしいパンを味わって何かを感じている。



焼き上がるのが
たのしみ!!