

食育を考えよう

奈文短大付属幼稚園

保護者が塩麴作り挑戦



塩麴の作り方を学ぶ参加者＝21日、大和高田市東中の奈良文化高校さくら食堂

奈良文化女子短期大学付属幼稚園（角田道代園長）の子育てトークサロン「ほっこり」

が21日、大和高田市東中の奈良文化高校さくら食堂で開かれ、同園の保護者55人が塩麴（こうじ）を作って食育を学んだ。

「食育を考える会」

の食育指導士、渡辺寿

美子さんの指導で、参加者は米麴と塩、水を使って万能調味料の塩麴作りに挑戦。

渡辺さんは「発酵食品は腸内の免疫力をアップする。塩麴は肉を柔らかくするなどのお働きがある」と説明。参加者は、塩麴ドレッシングをかけたトマトとキュウリを試食しな

がら、食育について考えた。