

【命を繋ぐお豆腐作り】

谷川 愛子



\\食卓はお母さんからわが子へのプレゼント//

平和幼稚園家庭教育学級ポッポの会からの依頼を受けて、お豆腐講座に行ってきました～。

この講座のタイトルにある通り、「命」をテーマに開催したお豆腐作りです。

え？

豆腐で？なんで命？

と、思う方もいらっしゃると思います。

私たちがお伝えする食育講座や美育講座は、いつだって「命」に特化しています。

食べ物の鮮度も、お花の生命力も、全てが成長途中だからこそ見られる命の輝き□

太陽みたいに優しく、元気になれる、命のエネルギーに満ちた、笑顔いっぱいの食卓を広げたい！

そんな思いで、お豆腐講座に行ってきました～！

いつもの食育チームにプラスして、今回はなんと！平和幼稚園卒園児のママ達4名が、快くお手伝いしてくれました！ご縁のあるみなさんだからこそ生まれ出る「子どもたち、ママ達のために！」と言うまごころが会場いっぱいに広がって、なんとも素敵な空気が流れていました！

事前試作会から、当日の運営まで、心こめて一緒に取り組めて、心から感謝□



いつも食べているお米や大豆は一粒一粒が種で、古いものでも発芽するエネルギーを蓄えています。まるで胎児がママのお腹の中で成長を遂げるように、言い聞かせたり、仕向けたりしなくても、力強く成長して行くんです。

お豆腐講座では、発芽させた大豆を目で見て、茹でた大豆を味わって、その力強さを実感！

小さな種のポテンシャルを感じたら、徐々に意識はわが子へと繋がっていきます。

子育ても、目に見えない言葉や在り方、信じることの方がもっと大切です。

そうやって、自然や食材はいつも大切なことを教えてくれます。そこをお伝えするのが、私たちの食育講座です♪

《内容》～40名対象～

★生絞製法の寄せ豆腐作り

★木綿豆腐&おからの好み焼きのデモンストレーション

《参加者からの声》



★種から始まる命をいただくことを思いながら食事をしてほしい、と言う講師の言葉が印象的でした。時間に追われる日々の食事を、もう少しじっくり大事に向き合いたいと思いました。

★いつもの食卓はテレビを見ながら「早く食べなさい！」など小言を言っているだけの自分でした。家族みんなで食材一つ一つに感謝しながら楽しく食べることが大事なんだなあと思えました。

★いつもスーパーでお安いお豆腐が、こんな風に作られていることを自分でやってみて、本当に有り難いなと思いました。

た。「命を繋ぐ」とは何だろう？と聞いていましたが、お話を聞いて、子どもに「いただきます」と言われている私が、しっかり命を感じて料理して行きたいと思いました。

★お豆腐がすごく美味しくて自宅でもこの味を再現してみたいと思いました。それと、子どもに関わる気持ちも少し変わりました。食べ物の力ってすごいなあと思いました。

★正直、食事の支度を「面倒くさいな」と思うことも多々あり、「お腹が空かないために食べてくれればいいや」と思うことも。食事中も「時間がないよ」「TV観て手が止まっているよ」の言葉が先に飛び交っているのが事実。お話を聞いて、当たり前前に食べているお米をもタネだったこと、そしてタネのパワーのこと、ビックリでした。いつもお料理していた食材一つ一つ命あるもの。そして命の途中をいただいて命を繋いで下さっているんだと思うと感謝の気持ちでいっぱいになりました。子どもたちや夫や両親にも伝えて、みんなで心からいただく食卓、心で味わう食卓にして行きたいなあと思いました。おからの美味しさ、捨てるのが勿体ない食材であることを知り、大事にわが家ではいただくようにしようと思いました。素晴らしい講座でした！

★タネと子どもは似ているという話も思わず納得、共感しました。豆腐ってこんなにも美味しいんだと共に、とっても楽しく作ることができました。自宅でも作ってみようと思います。

★講師の食への想いやわが子への命、みんなの命のお話し…“食が命を繋ぐ”と言うメッセージが心響く、大変感動的で貴重な時間を過ごすことが出来ました。ありがとうございます。

たくさんの感想をありがとうございました！

私たちこそ、貴重な機会に感謝しています。

今回、改めて誰かの心を「変える」のではなく「引き出す」お手伝いをすればいい、と言うことを実感しました。種と同じように、みなさん一人一人の持つ可能性を、これからも引き出せるような、そんな食育活動を目指して、これからも笑顔溢れる食卓を広げて参ります！

最後に…こんな素敵な機会を設けてくれた、井上さゆりちゃん、本当にありがとうございました□