



食育だより

乳幼児食

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

子ども達に、毎日の食事や食育を通じて、食べ物に興味をもってもらい、食べることが大好き！になってもらえるように取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

こだわりの食材についてご紹介します

できるだけ子どもたちに安全な食材を使用してい

塩・砂糖



精製の低いミネラル豊富なものを使用しています。

だし



国産昆布（日高昆布）を使用し、
鰹・昆布・煮干・椎茸を合わせた天然素材使用の
化学調味料無添加のだしを使用しています。

バター



トランス脂肪酸の心配があるマーガリンを
使わず、**バター**を使用しています。

スープ



アレルギー特定原材料等28品目不使用
化学調味料無添加のブイヨンを使用しています。

産地直送



淡路のたまねぎ 柿

生産者さんの顔が見える産地直送の
旬の食材も使用しています。

大畑ちつる先生(ちーこ先生)のご紹介

やさしい料理研究家・管理栄養士。

旬野菜をおいしくする「大阪のおばんざい」料理教室を主宰。8年間で2000人以上を指導。

NHK「ごごナマ」、MBS「ちちんぷいぷい」「よんちゃんTV」、他、メディア出演多数。

大阪市立大学大学院生活科学研究科に入学し、生まれ育った大阪の食文化と幼児期の食育の分野を

研究、親子クッキングを積極的に行う。大学院修了後は中央卸売市場に就職、

野菜と果物の知識を現場で習得する。

2013年独立後、「大阪のおばんざいレシピ」を独自開発。「食べるほどに美味しさを感じ、

食べ終わると恋しくなる」味わいに定評がある。



ちーこ先生の

SDGsレシピ



osaka food style



1年を通して管理栄養士 大畑ちつる先生 のSDGsレシピをご紹介します♪

残りごはんをいちご大福



■作り方■

- 1.ポリ袋に白花豆を入れて、手でこぶしを作ってつぶす。6等分する。
- 2.耐熱容器にごはん、aを入れてしゃもじでつぶすように混ぜる。ラップをふんわりかけて、電子レンジ600w3分加熱する。
- 3.湯気に気をつけながらラップをはずす。
しゃもじで粘り気が出るまで1分混ぜ、6等分する。
- 4.1個ずつラップではさみ、(あれば綿棒で)直径12cmにのばす。
1.の白花豆をごはんの1cm程度内側までのばす。
真ん中にいちごをのせ、茶巾絞りを作るようにごはんでいちごを包む。
残り5個も同様に作る。

材料(6個分)

- いちご 6個
- 冷やごはん お茶碗一杯分程度(150g)
- a(片栗粉・砂糖・水 各大さじ1)
- 白花豆の甘煮(市販品) 60g(約1/2袋)

