

4月

# 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して、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ます。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。



## 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。



なにわの料理教室osakafoodstyle : <https://osakafoodstyle.com> インスタグラム : @osakafoodstyle

## 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。  
真ん中にいちごのをせ、茶巾絞りを作るようにごはんをいちごを包む。  
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)

