

【こちゃんとの心得】

私たちは、身近な食育の指針として「こちゃんとの心得」を発信します。

- 一、環境について「こちゃん」と考えよう。
- 一、素材について「こちゃん」と考えよう。
- 一、添加物について「こちゃん」と考えよう。
- 一、「もったいない」について「こちゃん」と考えよう。
- 一、衣・食・住、すべての安心・安全を「こちゃん」と考えよう。
- 一、ちゃんとは大変だから「こちゃん」とで結構。

私たちは『こちゃんと食育サポーターズ』。
食育を通じて、あなたの毎日を応援します。

食育って、そんなに難しいことはありません。昔から伝わる日本の知恵を現代流に変え、暮らしやしつけなど日常生活に取り入れればいいだけのこと。私たちは、そんな大阪スローフード協会の「食育」に共感。あなたの毎日を応援したい、と思っています。

- | | | |
|----------------|------------|-----------------|
| ●伊那食品工業(株) | ●アサヒビール(株) | ●(株)柿の葉すし本舗たなか |
| ●日清オイリオグループ(株) | ●山崎製パン(株) | ●ヤマモリ(株) |
| ●ロート製菓(株) | ●(株)中島大祥堂 | ●東神電気(株) |
| ●六甲バター(株) | ●スタジオ・ドレッセ | ●(株)染野屋 |
| ●(株)クリオ | ●大起水産(株) | ●旭松食品(株) |
| ●イズミヤ(株) | ●(株)光洋 | ●(株)天塩 |
| ●(株)上野忠 | ●サラヤ(株) | ●(株)G-7 アグリジャパン |
| ●(公社)大阪府栄養士会 | ●(株)神宗 | ●スポーツクラブNAS(株) |
| ●寿精版印刷(株) | ●(株)ダイエー | (順不同) |

「こちゃんとフレンズ」
募集中!! 登録・会費無料

詳しくは左記ホームページ、
もしくは事務局まで

※「こちゃんとフレンズ」は、大阪スローフード協会の
会員ではありません。あらかじめご了承ください。

企画・製作・発行／大阪スローフード協会
協力／大阪食育連絡会議

((公社)大阪府栄養士会・大阪スローフード協会)

ホームページ：<http://osaka-sfa.jp>
事務局電話：06(6365)8631

「こちゃん」の著作権は、大阪スローフード協会に属します。記事やイラスト、写真などの無断使用・復写(コピー)・転載を禁じます。

こちゃんと

35

太るの!?! 痩せるの!?! ナッツってどっち

脂肪分が多くて高カロリー、イメージ的には太りそうなナッツ類。実は、良質な脂肪で繊維質もいっぱい。ダイエットにぴったりなんです。もちろん、食べ過ぎはいけません。ナッツとは、木の実など空中にできた種の中の仁のこと。土の中でできるピーナッツや種そのものの松の実などはナッツではないそう。と、そんな固いことはいわず、みーんなナッツでLet's GO!

大阪スローフード協会「食育」活動レポート!

大阪スローフード協会では体験型の様々な親子食育活動を催しています。詳しくはホームページをご覧ください。<http://osaka-sfa.jp>

今年も芦屋市立精道小学校で お漬物授業

平成29年7月14日(金)

芦屋市立精道小学校で、今年も5年生118名に「お漬物授業」を開催しました。26年から始めて4回目、しっかりと定着して「楽しみにしていた」と言われて嬉しい限りです。

きゅうりのぬか漬けと浅漬けの食べ比べ



ジップ袋に入ったぬか床に、きゅうり、なす、人参を漬けました。なかなかうまく入りません。頑張って!

今年の夏休み親子食育は、「アウトドア」と「インドア」。それぞれに親子で、しっかり楽しんでいただきました。

夏休み親子食育「アウトドア」 なにわの伝統野菜収穫体験!

大阪府南河内郡河南町
平成29年7月29日(土)



阪上氏から「なにわの伝統野菜」について色々教えていただきました。



きゅうり、なす、ピーマン...色々な野菜をゲット!



広々とした畑で「収穫スタート!」



本日の昼食は「なにわの伝統野菜入りカレー」と管理栄養士 辻さんから習った手作りドレッシングのサラダ。

夏休み親子食育「インドア」 オーロラサーモンで作ろう体験!

大阪市西区 大阪ガスハグミュージアム
平成29年8月19日(土)



オーロラサーモンについて大起水産(株)島瀬氏に教えていただきました。



本日のランチ完成! お味噌汁は子供たちが作りました。



親子で「夏野菜のオープン焼き」を作ります。



みんなで記念撮影! いい顔してます。

平成29年 イベント開催予定

11月15日 フルーツカービング 第1回目
阪急オアシス甲陽園で毎月始まります。

12月4日 イオンハグミュージアム×大阪スローフード協会 コラボ企画
第9回 スマートレッスン 健康始めが漬教室 第4弾!!
パーティーメニュー、ランチメニューの新しい食べ方 自由自在のわが家の味。

好評につき 第4弾!

健康始めが漬教室 第4弾!!
年末年始のパーティーメニュー
新しい食べ方
自由自在のわが家の味。

1.2kgのぬか床、お持ち帰りです!

お申し込み・お問合せは 大阪スローフード協会
ホームページ：<http://osaka-sfa.jp>
事務局電話：06(6365)8631

12月5日 フルーツカービング 第2回目

●お申込み・お問合せは 大阪スローフード協会
ホームページ：<http://osaka-sfa.jp>
事務局電話：06(6365)8631