



1月号 食育だより

令和5年1月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

明けましておめでとうございます。
2023年も皆さんに喜んでもらえるような給食を提供できるよう
努めてまいりますので、今年もどうぞよろしくお祈りします。

「おせち料理」って何？

昔は、3月3日や5月5日など「節句」の日に食べられていた料理を「おせち」といいましたが、
今はごちそうの多いお正月の料理を「おせち料理」といいます。
毎日家事に忙しいお母さんたちが、せめてお正月くらいはゆっくりできるようにと、
保存のきく料理が多いです。

おせち料理には、お祝いやお願いごとなど意味が込められています。

伊達まき



煮しめ



昔は本などの読み物は
巻物になっていた
→賢くなりますように

いろんな食材と一緒に煮る
→家族みんな仲良く

かまぼこ



きんとん



紅色→めでたさ、魔除け
白色→神聖さ、清浄
半月形→初日の出 をイメージ

金色の見た目が
金塊や小判に似ている
→金運上昇



はじめまして。栄養士の後藤です。
毎日食の面から子どもたちの成長のサポートができることに喜びを感じています。
食べることに興味を持ってもらうために旬の野菜を使い、教室をまわって食育を
行ったり、子どもたちとおやつ作りのクッキングをしたりして、少しでも苦手な
ものを食べてみよう！という気持ちが育てばいいなあと思っています。
食べることは生きること、食べたもので自分の身体がつくられているという事を
食を通して学んでほしいと考えています。

マルタマフーズの釣り名人、ぶりを釣る！！



1月10日のぶりの照り焼きは、釣ってきた天然ぶりを提供します。
子どもたちにぜひ美味しい天然のぶりを食べてもらいたい
と思っています。頑張ってお釣ってくるので、釣れますように！
と願っていただい☆



給食室より 1月献立レシピ

1月13日の献立

今月は成長に欠かせないカルシウムにスポットを当てて献立を考えてみました。
人気のチャーハンに、カルシウム食材を入れた「カルシウムチャーハン」を紹介します。

【材料】 4人分

- 米 2合
- ☆鶏ガラスープ 12g(大さじ2弱)
- ☆薄口醤油 6g(小さじ1)
- ☆ごま油 小さじ1
- ・水 330cc
- 具材
- ・豚ミンチ 40g
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 40g
- ・小松菜 20g
- ・コーン(冷) 10g
- ・ちりめん雑魚 4g
- ・ひじき 1g
- ・塩胡椒 適量



【作り方】

- ①洗ったお米に調味料(☆)と水330ccを入れて、かき混ぜてから炊飯する
- ②ひじきは水で戻す
- ③玉ねぎ、人参、小松菜は粗みじん切りにする
- ④豚ミンチを炒めて、残りの具材を炒める
- ⑤塩胡椒で味を整える
- ⑥炊けたご飯に具材を混ぜたら出来上がり！



給食室での
作り方です！
味が薄ければ、
醤油などを
足してくださいね！