

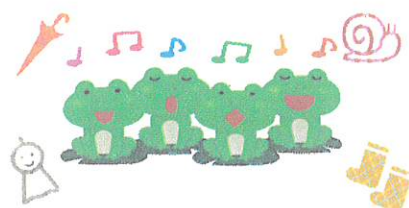


6月号

食育だより

令和5年6月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

梅雨の季節になり、毎日じめじめした日が続きます。
寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすいです。
水分補給も忘れずに、体調管理に気をつけましょう。
さて、6月は食育月間です。
普段の食生活を見直し、できることから始めてみましょう！



給食室より



給食室の坂ノ上です。

一気に暑くなってきました。「お茶がなくなったよ〜！」とお茶を取りに来る子ども達が増えてきました。余るかなと思うくらいのお茶の量を水筒に入れてきても大丈夫だと思います。

でも、取りに来てくれた子ども達とおしゃべりも楽しいし・・・
やっぱり子ども達が給食室に来てくれるのを待っています♪

うすいえんどうのさやむきをしました

5月9日すみれ組さんにうすいえんどうのさやむきをお手伝いしてもらいました。
さやの中にはたくさんの豆が詰まっていた、豆がピョンと飛んでいったり
コロコロと転がっていったりしつつも、一生懸命むいてくれました！
翌日みんながむいてくれた豆を使って豆ごはんにし、美味しくいただきました♪
この体験が食への興味や食べる意欲に繋がればいいと思います。



梅シロップ作り体験

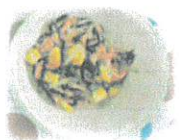
6月の食育は年長さん・年中さんが梅シロップ作りに挑戦します。
和歌山県では梅の生産量が全国1位です。そんな身近な梅を使ったシロップ作り。
作った梅シロップの飲み頃は2〜3週間後です。
美味しいジュースを飲むため、楽しく学びながら作りましょう！



6月献立レシピ

6月15日 ひじきのマヨサラダ

【材料】 4人分
ひじき 1.5g
人参 50g
きゅうり 50g
コーン 40g
しょうゆ 2g
マヨネーズ 20g
塩 少々



【作り方】

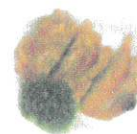
- ①ひじきは戻しておく
- ②人参、きゅうりは千切りにする
- ③鍋に湯を沸かし、人参、ひじき、きゅうり・コーンの順番に入れて茹でる
- ④水気をよくきって、調味料で味付けする



ひじきはビタミン・ミネラル
たっぷりです♪

6月28日 鶏肉のマーマレード焼き

【材料】 4人分
鶏肉 360g
マーマレードジャム 60g
しょうゆ 18g
みりん 6g
油 12g



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る
- ②ジャム、しょうゆ、みりんを合わせて鶏肉に15〜30分漬け込む
- ③フライパンに油をひき、鶏肉を焼く
※焦げやすいので弱めの中火で焼いてください