



11月号 食育だより

令和5年11月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

秋が深まり、肌寒い日が増えてきました。
これから寒くなる季節に備えて、寒さに負けないように、たくさん身体を動かして、
睡眠をとり、旬の美味しい食べ物にも挑戦してみましょう！



白玉団子を作りました（3・4・5才児）

9月22日に3・4・5才児さんが白玉団子作りに挑戦しました。
3人一組になって、袋の中に入っている白玉粉・上新粉・絹豆腐をもみもみ♪
張り切りすぎて袋から粉が飛び出たり、袋が破れてしまうハプニングがありましたが生地ができて丸めるところまで一生懸命頑張ってくれました。
終わった後はお片付けやお掃除もお手伝いしてくれてありがとうございました！
みんなが作ってくれた白玉団子は給食室で茹でてもらい、おやつフルーツポンチの中に入れていただきました♪



ピザ作り体験をしよう！

10月27日に4・5才児さんがピザ作り体験をします。
みんなが作ってくれるピザはなんと！ピザ窯で焼いちゃいます♪
通常のオーブンだと250℃くらいまでしか温度が上がらないのに対し、
ピザ窯は450℃～500℃近く温度が上昇します。高温で焼かれたピザは
水分の蒸発を最小限に抑えることができるので、外はこんがりサクサク、
中はもっちりとした食感となります。どんなピザが出来上がるか楽しみです！



自家製味噌が出来上がりました

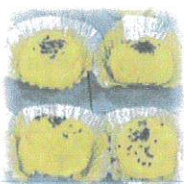
今年の2月2日に味噌作りをして、その味噌がついに完成しました！
「おいしくなあれ」と気持ちを込めて作った味噌は一体どんな味に仕上がったのでしょうか？
11月の献立ではこの自家製味噌を使って味噌汁を提供します。
味噌作りを体験した5才児さん、その他の学年の子ども達の食べたときの反応が
それぞれとっても気になりますね♪



11月献立レシピ

11月1日 スイートポテト

【材料】	さつまいも（中）1本分
さつまいも	250g
砂糖	18g
牛乳	30g
マーガリン（バター）	18g
みりん	6g
黒ごま	適量



【作り方】

- ①さつまいもは柔らかく茹でて（または蒸して）マッシャーでつぶす
- ②①に砂糖・牛乳・マーガリンを入れて混ぜる
- ③俵形に成形し、表面にみりんを塗り黒ごまをのせる
- ④トースターで5～10分焼く

11月13日 カレイの梅みそ焼き

【材料】	2人分
カレイ	2切れ
味噌	15g
砂糖	5g
みりん	7.5g
酒	3g
梅肉	5g
油	適量



【作り方】

- ①カレイの水分をキッチンペーパーでとる
- ②味噌、砂糖、みりん、酒、梅肉を合わせておく
- ③フライパンに油を熱し、カレイを両面焼く
- ④カレイに火が通ったら②のタレを入れて絡ませるように焼く