



1月号 食育だより

令和6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）

2024年が始まります。

2024年も皆さん元気に過ごせるように、給食づくりを頑張りますので、
今年もどうぞ宜しくお願ひ致します。

2024



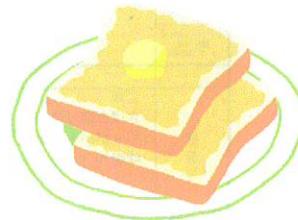
うどん作りをしました（5才児）

12月4日に5才児さんがうどん作りに挑戦しました。
まずは先生のお手本を見てもらい、グループになって生地を作りました。
まとまった生地を袋に入れて足で踏む作業では、みんな飛んだり跳ねたり
とっても楽しかったみたいです！
みんなが作ってくれた生地は先生が伸ばし、切っているところを見学しました。
出来上がったうどんは、おやつの時間に美味しくいただきました♪



バター作りに挑戦します

1月10日に3才児さんがバター作りに挑戦します。
カップに生クリームとほんの少しの塩をいれて力強く上下にフリフリすると
だんだん生クリームの形状が変化し、バターになります。
出来上がったバターはパンに塗って食べてもらう予定です♪
手作りのバターはどんな味がするのでしょうか？楽しみですね！



手作り味噌で味噌汁をいただきました

11・12月の献立では、今年の2月に5才児さんが作ってくれた味噌を使って
自家製味噌汁を提供しました。
2月に仕込んだ味噌はゆっくり発酵が進み、気温が高くなると発酵が急速に進みます。
そのため夏頃からはぐっと味噌らしい風味が増します。
今回作った味噌は田舎味噌のような優しい味わいで、美味しかったと好評でした！
来年の2月にも味噌作りを行う予定なので、今年の味噌との味の比較もまた楽しみです♪



1月献立レシピ

1月12日 チャーハン



【材料】	米2合分		
米	2合		
マーガリン	9g		
ベーコン	90g	油（炒め用）	9g
玉ねぎ	90g	（コンソメ	9g
人参	15g	塩、こしょう	適量
コーン	30g		

【作り方】

- ①米と規定量の水、マーガリンを炊飯器で炊く
- ②フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。しんなりしたらコーンを加え、コンソメ、塩こしょうで味付けをする
- ③炊きあがったご飯と②の具材を混ぜ合わせる

1月30日 冬野菜カレー

【材料】	4人分		
牛肉	150g	油（炒め用）	12g
大根	150g	カレールウ	60g
人参	90g	塩、こしょう	適量
れんこん	20g		
ブロッccoli	60g		

【作り方】

- ①野菜はそれぞれ角切りにしておく（れんこんは水にさらしておく）
- ②フライパンに油を熱し牛肉を炒め、大根、人参、れんこんを炒めて油がからまつたら塩こしょうをする
- ③水を800cc（分量外）を入れて、アツを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮込む
- ④火を止めて、カレールウを溶かし、ブロッccoliを入れて再び煮込む。ご飯にかけて完成

