



4月号 食育だより

令和6年4月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

入園・進級おめでとうございます！

新年度が始まり、お部屋の移動や、新しい先生やお友だちに出会ったりと、新しい環境にわくわくドキドキしますね！
体調を崩さないように、よく食べて、よく遊んで、よく寝て、楽しい保育園生活を送りましょう！



給食室より



栄養士の井原です。
ご入園・ご進級おめでとうございます。
新年度が始まりましたね！子どもたちが元気で健康に過ごせるよう、栄養満点で美味しい給食を作ります。
今年もどうぞ、よろしくお願い致します。

うすいえんどうのさやむきに挑戦します！（4・5歳児）

4月18日に4・5歳児さんが旬のうすいえんどうのさやむきに挑戦します。
うすいえんどうは和歌山県が特産で、グリーンピースよりも青臭さがなく、ホクホクと甘味があります。グリーンピースが苦手でも、うすいえんどうは美味しいかも？！
みんなでむいたうすいえんどうは、次の日の給食で「豆ごはん」で提供されます。
お楽しみに！



うすいえんどうの美味しい食べ方

さやから豆を出すと、鮮度が落ちてしまいますが、さやごと調理するので鮮度抜群！

★ 焼きうすい ★

うすいえんどうを、さやごとアルミホイルで包み、オーブントースターで約15分！
焦げ目がつくまで焼きます。荒塩をふって、枝豆のように召し上がってください。

★ 豆ご飯 ★

米：2合 えんどうの実：200g 酒：大さじ2 塩：小さじ1 昆布：適量
洗米して、酒、塩、昆布、えんどうの実と一緒に炊飯してください。

ポイント

- ・豆と一緒に炊飯すると豆の甘味をよく感じられます。
- ・彩りよく仕上げたい場合は、豆は塩茹でします。ゆで汁と酒、塩、昆布で炊飯し、炊きあがったご飯と豆を混ぜると良いですよ。



4月献立レシピ

4月23日 タコライス（沖縄県）

【材料】 4人分

- 米 1.5合
- 豚ミンチ 160g
- 大豆水煮 60g
- 例アツレツツグ 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1.5
- 油 適量
- チーズ 20g
- レタス 3枚
- トマト 1/2個



【作り方】

- ①炊飯する
- ②豚ミンチを炒める
- ③火が通ったら大豆を入れて味付ける
- ④お皿にご飯をよそい、レタス、トマト、③、チーズをトッピングする。

4月26日 たけのご飯

【材料】 4人分

- 米 1.5合
- たけのご水煮 50g
- 油揚げ 10g
- 人参 40g
- 出汁 約250cc
- ★調味料
しょうゆ 小さじ2.5
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
食塩 少々

【作り方】

- ①洗米して浸水させ、水を切り、炊飯器に入れる
- ②出汁をとり、冷ましておく
- ③人参、油揚げは千切り、筍は薄切り又は千切りにする
- ④①に調味料を入れ、次に、出汁を1.5合の目盛りまで入れる。
- ⑤③をお米の上のせて、炊飯する

