



8月号

食育だより

令和6年8月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



夏の暑さも厳しくなってきました。
暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、香辛料を使ったりと味付けを工夫したり、旬の野菜を取り入れて、しっかりと栄養補給をしましょう！

梅シロップを作りました！（4・5歳児）

6月19日に4・5歳児さんが梅シロップを仕込みました。
梅シロップの材料は、青梅と氷砂糖。
まずは、つまようじを使って梅の「へた」をとり、ペーパータオルで水気を拭き取ります。
きれいになった梅を氷砂糖と一緒に、大きな保存瓶に入れていきました。
梅の皮が破れないように、やさしくやさしく梅を扱ってくれました。
梅シロップが出来上がったら、おやつ時間に飲んでみましょうね♪



とうもろこしの皮むきをしました！（4・5歳児）



7月4日に4・5歳児さんに、とうもろこしの皮むきのお手伝いをしてもらいました。
4歳児さんの中には、バナナの皮のようにむいてしまう子もいましたが、5歳児さんは、きちんと説明通りに1枚ずつ皮をむくことができました！
みんなが皮をむいてくれたとうもろこしは、翌日の給食「とうもろこしご飯」で提供されました♪



桃ゼリーを作ります！（1・2歳児）

8月27日に1・2歳児さんは桃ゼリー作りに挑戦します。
使用するの、和歌山県産の生の桃！！
1歳児さんは桃のコンポートをカップに入れてもらい、2歳児さんはさらにゼリー液もカップに入れてもらいます。
カップに入れたゼリー液は冷やすと固まって、プルプルしたゼリーになります。
今が旬の生の桃を使ったゼリー！食べるのも楽しみです♪



8月献立レシピ

8月15日(木) ベーコンピラフ

- | | |
|---------------|-------------|
| 【材料】 4人分 | |
| 米 1.5合 | 食塩 ひとつまみ |
| ベーコン 4枚 | コンソメ 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ 1/2個 | 胡椒 少々 |
| ミックスベジタブル 30g | 油 適量 |
| | マーガリン 適量 |

- 【作り方】
- 炊飯する
 - ベーコンは1cm幅、玉ねぎはみじん切りにする
 - 油とマーガリンでベーコンを炒め、玉ねぎを炒める
 - 火が通ったら、ミックスベジタブルを炒め、調味する
 - 4にご飯を合わせて炒める



8月20日(火) マカロニサラダ

- | |
|----------------|
| 【材料】 4人分 |
| マカロニ 20g |
| ミックスベジタブル 35g |
| 胡椒 少々 |
| マヨネーズ 大さじ1・1/3 |

- 【作り方】
- マカロニ、ミックスベジタブルは茹でる
 - 水気を切って、胡椒、マヨネーズと和える

