



11月号

食育だより

令和6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、木々が色づき、肌寒い日が増えてきました。
秋は穀物や果物の収穫が増える時期です。
季節の食材を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう！



ピーマンの種取りをしました！（1・2歳児）

9月18日に1・2歳児さんがピーマンの種取りに挑戦しました。
半分に切ったピーマンの「白いところ」と「種」を取るお手伝い♪
2歳児さんは手先を器用に使って上手にできていました！
1歳児さんは、口に入れてしまったり、種を飛ばしてしまったりと、
少し難しかったのかもしれませんが、一生懸命頑張ってくれました。
種を取ったピーマンは、翌日の給食でおかか和えにいただきました。
ピーマンが苦手という園児さんもおられるかと思いますが、
このような食育を通して、
ピーマン嫌いを克服できる機会になるといいですね！



桃ゼリーを作りました！（1・2歳児）



9月24日に1・2歳児さんに桃ゼリーを作ってもらいました。
1歳児さんには刻んだ桃を、2歳児さんには桃とゼリー液を
カップに入れてもらいました。
「ゼリー」というおやつをわかっている子が多く、
みなさん喜んで作ってくれました。
そして、桃の甘い香りで食べるのが楽しみなのか、みんなが笑顔に☺
作ったゼリーは冷やし固めて、おやつの時間にいただきました。
みんな作ったゼリーは美味しかったかな？

11月献立レシピ

11月1日(金)豚肉と野菜の甘辛炒め

【材料】 4人分
豚こま切れ 200g
玉ねぎ 1/2個(120g)
人参 1/4本(40g)
ブロッコリー 4房(40g)
砂糖 大さじ1
醤油 小さじ2
油 適量



【作り方】

1. 豚こま切れは2cm幅、玉ねぎ、人参は細切りにする
2. ブロッコリーは茹でておく
3. フライパンに油をひき、豚こま切れを炒めて、火が通ったら、玉ねぎ、人参を炒める
4. やわらかくなったら、ブロッコリーを入れ、調味する

11月29日(金)ビーフンソテー

【材料】 4人分
ビーフン 40g
ピーマン 1個(40g)
玉ねぎ 1/3個(60g)
人参 1/10本(20g)
中華だしの素 小さじ1
醤油 小さじ1・1/3
油 適量



【作り方】

1. ビーフンはお湯で戻し、水気を切る(使用するビーフンの調理法を参考にしてください)
2. ピーマン、玉ねぎ、人参は細切りにする
3. フライパンに油をひき、玉ねぎ、人参を炒める
4. 火が通ったら、ビーフン、ピーマンを入れ、調味する