



4月号

食育だより

令和7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)

ご入園・進級おめでとうございます!

昨年度は、梅シロップを作ったり、スイートポテトづくりをしたり、ピザ窯でピザを焼いたり、様々な食育を実施しました。

今年度も、子どもたちが少しでも食に興味を持てるような食育を実施する予定です。食育だよりでは、毎月実施している食育の様子をお届けしたいと思っております!



給食室より

4月になり、新しいお友だちを迎え、新年度がスタートします!今年度も、「食」を通して子どもたちの健康と成長をサポートしていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

うすいえんどうのさやむきをします(4・5歳児)

4月24日に4・5歳児さんが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、グリーンピースと比べて青臭さが少なく、食べやすいのが特徴です。

さやのお尻の方の膨らんでいるところを押すと、さやがパカっときれいに開きます。

さやの中には豆が何個入っているかな?豆の赤ちゃんも入っているかも!?

お楽しみに♪

～うすいえんどうの茹で方～

鍋にさやから出した豆と水(豆の2倍量)、食塩(水の1%ほど)を入れて、強火で加熱します。沸騰したら3~4分茹で、火が通ったら火を止めます。

茹で上がったらすぐにざるには移さず、

鍋に少しずつ水を足してゆっくり冷ましてみましょう。冷水で一気に冷やすと、豆の表面がしわしわになってしまいます。是非ご家庭でもお試しください!



新鮮なうちに
食べるのが
一番おいしいですよ♡

4月献立レシピ

4月2日(水) ごぼうサラダ

【材料】 4人分
ごぼう 2/3本(100g)
人参 1/10本(20g)
コーン(冷凍) 12g
すりごま 大さじ1弱
マヨネーズ 小さじ2
醤油 小さじ1/2

【作り方】

1. ごぼうはささがきにして、水にさらす
2. 人参は千切りにする
3. ごぼうと人参、コーンは茹でる
4. 水気を切って、すりごま、マヨネーズ、醤油で味付けする



4月24日(木) 鶏ちゃん焼き(岐阜県)

【材料】 4人分
鶏もも 160g
キャベツ 大2枚(140g)
ピーマン 小1個(20g)
人参 1/10本(20g)
コーン(冷凍) 8g
おろしにんにく 小さじ1/3
砂糖 小さじ1強
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
醤油 小さじ1
赤だし味噌 大さじ1弱

【作り方】

1. 鶏もも肉は一口大に切る
2. キャベツは短冊切り、ピーマン・人参は細切りにする
3. 赤だし味噌と醤油は合わせておく
4. にんにくを炒めて、鶏肉を炒める
5. 人参、キャベツを炒める
6. 火が通ったら、ピーマン、コーンを炒める
7. 調味料を入れて、調味する

