



5月号 食育だより

令和7年5月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおえ)



新年度が始まって早くも1カ月。新しい環境に少しずつ慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じられます。

外遊びが楽しい季節ですが、そのぶん疲れも出やすくなるので、ごはんをしっかりと食べて、たくさん睡眠をとりましょう。

月のはじめにはゴールデンウィークもあるので、色んなものを見たり食べたりして楽しく過ごした思い出を聞かせてくださいね。

ぼたもちを作りました！（昨年度4・5歳児）



3月18日、昨年度の4・5歳児さんが「ぼたもち作り」をしました。

ぼたもちについて、「なぜお彼岸に食べるの？」や「春と秋で名前が違うのはどうして？」などのクイズをしながらお話をしました。

子どもたちもノリノリで問題に参加してくれましたよ♪

いざ作り始めると苦戦する子もいましたが、できたぼたもちを嬉しそうに見せてくれました。

できあがったぼたもちは、普段あんこが嫌いという子も「おいしい！」と言って食べてくれました。

このように、食育を通していろいろな食べものに対する好奇心を持ってもらえたらうれしいです！

うすいえんどうのさやむきをしました（4・5歳児）

4月15日、4・5歳児さんが「うすいえんどうのさやむき」をしました。

うすいえんどうの筋をとり、さやをむいて豆をとりだしてもらおうお手伝いです。

下ごしらえしてくれた豆は、給食のクリームシチューに入れました。

自分たちでむいた豆が入っているので、子どもたちはとても嬉しそうでした。

いつもより美味しく感じられたのか、みんなよく食べてくれました！



ふりかけ作りに挑戦！（2・3歳児）

5月16日に2・3歳児さんが「ふりかけ作り」に挑戦します！

ご飯にかけて食べるふりかけは、何が入っていてどうやって作るのでしょうか？

一緒に作りながら学んでもらいます。

できたふりかけは、給食のごはんにかけて食べますよ！



5月献立レシピ

5月22日(木) 油淋鶏

【材料】4人分

鶏もも 240g



A { 塩こしょう 少々
おろし生姜 小さじ2
濃口醤油 大さじ1
酒 大さじ1.5

B { 白ねぎ 1/2本
酢 大さじ2
濃口醤油 大さじ2
砂糖 大さじ1.5
ごま油 小さじ2

片栗粉 大さじ3
油 適量

【作り方】

- ① Aを袋に入れ、そこに食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ、軽くもみこむ
- ② 鶏肉を取り出し、片栗粉をつけて油で揚げる
- ③ 白ねぎをみじん切りにし、Bと混ぜる
- ④ 揚げた鶏肉にBのソースをかける

5月28日(水) ベーコンピラフ

【材料】4人分

ごはん 300g
ベーコン 80g
玉ねぎ 1/2個
マッシュルーム水煮 40g
コーン 10g
グリンピース 10g



塩・胡椒 少々
コンソメ 小さじ2
バター 20g
油 小さじ1

【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎを1cmの短冊切りにし、フライパンに油をしき、ベーコンと玉ねぎを炒める
- ② ①が炒まったらごはん、水分をきったマッシュルーム、コーン、グリンピースを加え、さらに塩・胡椒、コンソメ、バターを入れて全体に味がまわるよう炒める