



6月号

食育だより

令和7年6月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおい)

梅雨が近づくこの季節は、雨が降ればジメジメとして、晴れると厳しい暑さになるため、食欲が落ちるなど体調を崩しがちです。

熱中症の危険も高くなってきているので、水分補給をこまめにして、朝ごはんもしっかり食べて 体に元気をチャージしましょう!



ふりかけを作りました! (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した!

ホットプレートでかつお節とごまを煎り、いい香りがしてきたら青のりと砂糖、酒、みりん、醤油、水を入れて味付けをしました。

自分たちで作ったふりかけは、給食のご飯にふりかけて食べました!

「おいしい!」「もっと食べたい!」と大好評で、おかわりしてくれる子どもたくさんいました。



おにぎりを作ります! (4・5歳児)

6月12日に4・5歳児さんがおにぎりを作ります!

自分で具をご飯に混ぜて おにぎりをにぎってもらいます。

自分で作ったおにぎりは、その日のおやつとしてみんなで食べます。

きっと「おいしいね!」と笑顔がいっぱいになることでしょう。

楽しく、おいしく作れるようにサポートしますので、頑張ってくださいね!



わらびを展示しました!

4月24日にわらびの展示をしました。

春の山菜を代表する野菜で、あくぬきをすることで美味しく食べられるようになります。

あくぬきには杉の葉を使用しました。

沸騰したお湯に杉の葉とわらびを入れて一晩おいておくとかあくが抜けておいしく仕上がります。

展示したわらびは、翌日の4月25日のおやつ「わかめおにぎり」に混ぜてみんなでいただきました。

わらびの食感と香りを楽しみながら、春の味を味わいましたよ!



6月献立レシピ

6月11日(木) エビチリ

【材料】4人分

エビ 240g
酒 30g
片栗粉 5g
卵 1~2個
玉ねぎ 80g
グリーンピース 12g

おろし生姜 1.2g
おろしにんにく 1.2g
油 適量
Aケチャップ 12g
A醤油 4g
A砂糖 8g
A鶏がら 2g
ごま油 5g
片栗粉 2g



【作り方】

- ① 玉ねぎを粗みじん切りにする
- ② エビのからを剥き、背ワタを取ったら、酒と片栗粉でもみ洗いをして、水でしっかり流して水分を切り、片栗粉、卵をつけて180℃の油で揚げ、揚げたらバットにあげて油をきる
- ③ フライパンに少量の油をひき、生姜、にんにくを炒め、Aと玉ねぎ、グリーンピースを入れて煮立ったら片栗粉でとろみをつけて、ごま油を入れる
- ④ ③に②の揚げたエビを入れ、ソースを絡ませる

6月4日(水) ビーフンサラダ

【材料】4人分

ビーフン 40g
きゅうり 32g
にんじん 12g
コーン 9g
マヨネーズ 10g
いりごま 4g



【作り方】

- ① きゅうり、にんじんを千切りにし、コーンと一緒に茹でて水をきっておく
- ② ビーフンを茹でて水きりする
- ③ ボウルに①②とマヨネーズ、いりごまを入れて混ぜ合わせる