



7月号 食育だより

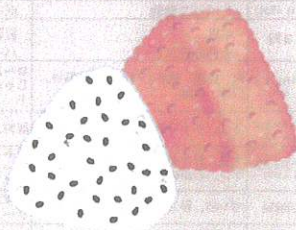
令和7年7月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

気温が高くなり、日差しも強くなる季節になりました。
外で遊ぶときは、帽子を被るなどの日差し対策をとるようにしましょう。
暑くなると、みなさんの体は汗をかくことで熱を外に逃がします。
汗をかくことはいいことですが、体の水分が不足すると熱中症になります。
水や麦茶などを こまめに飲むようにしましょう。
7月は、七夕集会や粉河祭などの行事がいろいろあって楽しみです。
十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ 元気に過ごしましょう。



おにぎり作りに挑戦しました！（4・5歳児）

6月12日、4・5歳児さんが、おにぎり作りに挑戦！
油揚げやごまが入った「きつねおにぎり」や
ごま塩をかけた「ごま塩おにぎり」を作りました。
普段からおやつで食べている きつねおにぎりを自分の手で作るのは
新鮮だったようで、とても楽しそうにとりくんでくれました。
作ったおにぎりは、おやつとして食べてもらいました。
ごま塩おにぎりも 嬉しそうに食べてくれました。



とうもろこしの皮むきをします！（4・5歳児）

7月3日にとうもろこしの皮むきをします！
給食でもよく食べているとうもろこしが、食べる前はどんな姿をしている
のか？皮をむく体験をしながら学んでもらいたいと思います。
皮をむいたとうもろこしは、家に持って帰ってもらいます。
ご家庭で茹でたり、焼いたりして食べてください。



7月献立レシピ

7月30日(水) 豚肉の冷しゃぶ

【材料】4人分

- ・豚肉 200g
- ・大根 60g
- ・キャベツ 100g
- ・青ネギ 20g
- ・ポン酢 40g
- ・砂糖 4g



【作り方】

- ① 豚肉を一口大に切り、お湯で茹で、火が通ったら取り出し、水分を切っておく
- ② キャベツは千切り、青ネギは小口切りにしてシャキシャキ感がなくなる程度に茹で、取り出して水分を切っておく
- ③ 大根は皮をむき、おろし金ですりおろす
- ④ すりおろした大根とポン酢、砂糖を鍋に入れ加熱して混ぜる。加熱できたら冷ます
- ⑤ 茹でた豚肉、キャベツ、青ネギをざっくり混ぜて、④をかける

7月18日(金) スイートポテトサラダ

【材料】4人分

- ・さつまいも 140g
- ・ハム 40g
- ・コーン 20g
- ・グリンピース 10g
- ・人参 20g
- ・マヨネーズ 25g
- ・醤油 5g
- ・砂糖 5g



【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、一口サイズのさいの目に切り、柔らかくなるまで茹で、取り出したら温かいうちにざっくり潰しておく
- ② 人参の皮をむき、小さめのさいの目に切り、コーン、グリンピースと一緒に茹で、人参が柔らかくなったら取り出し、水分を切る
- ③ ハムは細かく細切りにしておく
- ④ ①②③をボウルに入れ、マヨネーズ、醤油、砂糖を加えて混ぜる