



8月号 食育だより

令和7年8月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

夏も本番に入り 暑さもかなり厳しくなってきました。
暑くなると体力も奪われ 食欲も落ちてしまいます。水分を摂ることも大切ですが
エネルギー源となる食事をしっかり摂って、元気に夏を乗り越えましょう！
そして夜は エアコンなどを活用して快適な睡眠環境を整え、ぐっすり眠りましょう。



米の苗植えをしました！（4・5歳児）

6月13日（金）、5歳児さんが米の苗植えをしました！
バケツに土と水を入れた小さな田んぼに 苗を植えました。
暑い中の作業でしたが、ひと苗ずつ頑張って植えてくれていました。
植えた苗は葉が少しずつ伸び、すくすくと成長しています。
秋の収穫を楽しみに、みんなで観察していきます。



とうもろこしの皮むきをしました！（4・5歳児）

7月3日（木）、5歳児さんと4歳児さんが とうもろこしの皮むきに挑戦しました。
大きな皮つきのとうもろこしは、見たことはあっても触るのは初めて
という子も多く、持っただけで とても喜んでくれていました。
一生懸命に皮をむき、粒が見えると 先生や友達に見せていました。
むいた実を観察すると、粒の大きさの違いや、白い粒が混ざっている
ことが発見できて、とっても面白かったですね！



フルーチェを作ります！（1・2歳児）

8月7日（木）に1・2歳児さんがフルーチェ作りに挑戦します。
フルーチェの素と牛乳を混ぜたらどうなるでしょうか？ 楽しみですね！
できあがったフルーチェは、給食のデザートとしてみんなでいただきます♪

8月献立レシピ

8月8日（金）冷やしうどん

- 【材料】4人分
- ・うどん 480g
 - ・かにかま 60g
 - ・きゅうり 40g
 - ・卵 4個
 - ・天かす 20g
 - ・青ネギ 10g
 - ・油 適量
 - ・薄口醤油 小さじ1/2
 - ・濃口醤油 大さじ1/2
 - ・みりん 大さじ1/2
 - ・かつおだし 500g



【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れてよく混ぜる
フライパンに油入れて中火にかけ、卵を薄焼きに
なるように入れ、焼けてきたら裏返し、10秒ほど
加熱して引き上げ、細く切る
- ② きゅうりを千切り、青ネギを小口切りにする
- ③ 鍋にかつおだし、醤油、みりんを入れ、ひと煮立ち
させて火を止め、余熱をとって冷蔵庫で冷やす
- ④ 鍋に湯を沸かしうどんを茹で、茹であがったら
水で冷やす
- ⑤ 皿に③④を入れ、①②とほぐしたかにかまを盛り
付ける

8月21日（木）

厚揚げの すき焼き風煮



- 【材料】4人分
- ・牛バラ肉 150g
 - ・厚揚げ 160g
 - ・糸こんにゃく 40g
 - ・玉ねぎ 40g
 - ・濃口醤油 大さじ2/3
 - ・酒 小さじ2
 - ・みりん 大さじ2/3
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・かつおだし 70g

【作り方】

- ① 玉ねぎを半分に切って食べやすい大きさに
スライスする
- ② 厚揚げは一口大に切っておく
- ③ 醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだしを
鍋に入れ、牛バラ・厚揚げ・糸こんにゃく・
玉ねぎを入れ、中火で加熱し、煮
立ってきたらアクを取り、落し蓋をして
弱火で5分～10分加熱する