



9月号

食育だより

令和7年9月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



まだまだ残暑が厳しい日々が続いていますが、夏の疲れはでてきていませんか？
9月は食生活改善普及運動と言われる期間で食生活を見直し、行動する期間です。
バランスの良い食事を摂ることや塩分の摂りすぎに注意するなど、9月は普段の食生活を見直し改善するようにしましょう。



夕涼み会がありました！

8月2日に夕涼み会がありました！
たくさんの方が来ていてとても賑わっていましたね！
コロッケやフランクフルトを食べたり、お化け屋敷や輪投げなど楽しんでいただけたかと思います。
まだまだ暑い日が続くのでお祭りやイベントに参加する際は熱中症などに気を付けて楽しんでください。



フルーチェを作りました！（1・2歳児）

8月7日に1・2歳児さんがフルーチェ作りに挑戦しました！
1歳児さんは少し緊張気味でしたが先生と一緒に作ってくれていました。2歳児さんは好奇心があって作るのも楽しそうにしていました。1歳児さんとも2歳児さんとも上手に混ぜてフルーチェも美味しいと言ってくれていました。



しめじほぐしをします！（1・2歳児）

9月2日に1・2歳児さんがしめじほぐしに挑戦します！
普段から食べているきのこがどうやってできているのか見てもらいたいと思います。そして、形を確認したりほぐした後で香りなどに変化があるか子供達に観察してもらいたいと思っています。



9月献立レシピ

9月3日(水) 牛すき煮



【材料】 4人分

- | | | | |
|---------|------|--------|--------|
| ・牛肉 | 200g | ・濃口醤油 | 大さじ1.5 |
| ・焼き豆腐 | 100g | ・酒 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 120g | ・砂糖 | 小さじ2 |
| ・糸こんにゃく | 50g | ・かつおだし | 150g |
| ・人参 | 50g | ・油 | 3g |
| ・えのき | 30g | | |

【作り方】

1. 牛肉は食べやすい大きさに切り、豆腐はさいの目、玉ねぎは半分に切りスライス、人参はイチョウ切り、それぞれ食べやすい大きさに切り、えのきは石づきを落として半分に切る
2. 鍋に油、牛肉を入れて炒め、次に切った玉ねぎ、人参、えのき、糸こんにゃく、焼き豆腐、醤油、酒、砂糖、かつおだし、を入れて、加熱する

9月18日(木) 無限ピーマン



【材料】 4人分

- | | | | |
|---------|------|-----------|----|
| ・ピーマン | 25g | ・鶏ガラスープの素 | |
| ・赤パプリカ | 20g | 小さじ1.5 | |
| ・黄パプリカ | 20g | ・塩 | 少々 |
| ・ツナフレーク | 100g | ・胡椒 | 少々 |
| | | ・ごま油 | 4g |
| | | ・油 | 少々 |

【作り方】

1. ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカの中の種を取り、細切りにする
2. フライパンに油を入れ、切ったピーマン・パプリカを入れ炒める
3. 野菜がしんなりしてきたらツナフレークと鶏ガラ、塩、胡椒を入れてさらに炒める
4. 最後に火を止めたらごま油をかける