



10月号

食育だより

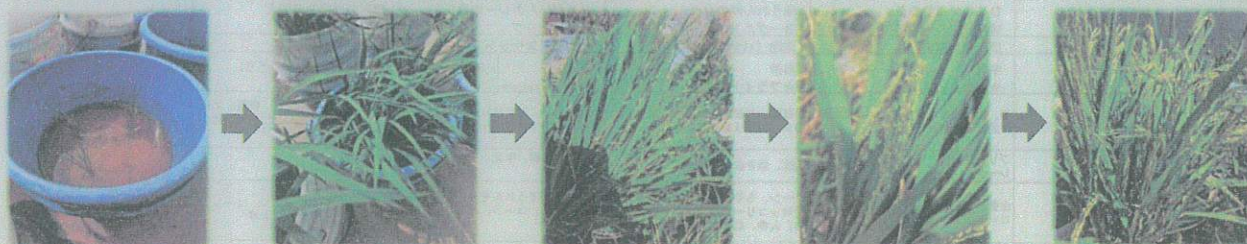
令和7年10月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

だんだんと朝晩が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。
子どもたちが外で元気に遊ぶのにちょうど良い気候になってきましたね。
秋は「食欲の秋」、「実りの秋」といわれます。旬の食べ物には、その季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。給食や日々の食事を通して、旬の味覚を楽しみながら、健やかに成長してほしいと思います。



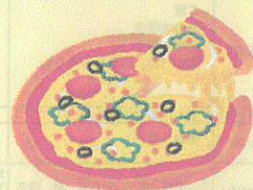
米の苗の成長

6月に植えた米の苗が、写真のとおりここまで大きく成長しました。
バケツを小さな田んぼに見立てて始めた苗植えですが、夏の強い日差しにも負けず、しっかりと育ってくれました。
よく観察しないと気づかないほど小さな花も見ることができました！
ご家庭でバケツを使って苗を育てる際に一番大切なのは、水を絶やさないようにすることです。今年の夏は雨が少なかったため、水の管理を怠るとすぐに干上がってしまうので注意が必要です。
また、バケツの水が高温になりすぎた場合は、新しい水に入れ替えるようにしましょう。



ピザ作りに挑戦します！（3・4歳）

3歳児さんと4歳児さんがピザ作りに挑戦します。
いろいろな具材を使って、自分だけのピザを作ってもらう予定です。
具材ののせ方ひとつでも子どもたちそれぞれの個性が表れると思うので、どんなピザが出来上がるのか、とても楽しみです。



10月献立レシピ

10月16日(木)

ベーコンと野菜のキッシュ

【材料】4人分

- | | | | |
|--------|------|--------|------|
| ・ベーコン | 40 g | ・油 | 5 g |
| ・かぼちゃ | 30 g | ・牛乳 | 20 g |
| ・ほうれん草 | 30 g | ・粉チーズ | 適量 |
| ・卵 | 4個 | ・ケチャップ | 適量 |

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。
ほうれん草は軽く下茹でして根本を切り落とし、2cmの長さに切る。
かぼちゃも下茹でして1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳と粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に油を薄く塗り、①と②を入れて軽く混ぜる。
160℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。
- ④ 焼き上がったら、ケチャップをかけて完成。



10月21日(火)

南瓜チーズサラダ

【材料】4人分

- | | | | |
|-------|-------|--------|------|
| ・かぼちゃ | 200 g | ・マヨネーズ | 20 g |
| ・チーズ | 20 g | ・塩 | 少々 |
| ・きゅうり | 20 g | ・こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① かぼちゃを下茹でし、皮をむいて一口大の角切りにする。
きゅうりは千切りにする。
- ② ボウルにかぼちゃ、きゅうり、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、かぼちゃの形が少し残る程度に優しく混ぜ合わせる。

