



11月号 食育だより

令和7年11月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

秋が深まり、木々も少しずつ色づいてきました。
朝晩は肌寒い日も増えてきましたね。
秋は、お米や果物など、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。
季節の食材を食べて、元気に体を動かし、寒さに負けない
体づくりをしましょう。たくさん遊んだあとは、手洗い・
うがいを忘れずにして、ばい菌から自分を守りましょう。



しめじほぐしをしました！（1・2歳児）

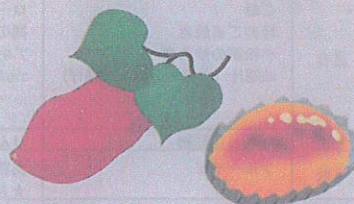
9月24日に、子どもたちと一緒にしめじほぐしをしました！
ふわふわした感触や香りを感じながら、楽しそうにしめじに触れていま
した。

1・2歳児さんどちらも一生懸命取り組み、特にきのこの頭の部分(傘)が
気になるようで、ほぐした後に傘を取って観察している子もいました。
また、1歳児さんの中には、興味津々でほぐしたしめじを口に入れよう
とする姿も見られました。ご家庭で行う際は、食べてしまわないように
気をつけて見守ってあげてくださいね。



スイートポテト！（4・5歳児）

11月は、4・5歳児さんがスイートポテト作りに挑戦します！
茹でてやわらかくしたさつまいもに、マーガリン・牛乳・
砂糖を加え、袋の中でもみもみ。
しっかり混ざったら、手で丸い形に整えます。
出来上がったスイートポテトは、おやつの時間にみんなでおいしくいただきます。



11月献立レシピ

11月18日(火) 鶏のカレーチーズ焼き

【材料】4人分

- ・鶏肉 300g
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ4
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・チーズ 20g
- ・油 適量



【作り方】

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる
- ② 片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせ、鶏肉にまぶして余分な粉を落とす
- ③ フライパンに油をひき、鶏肉の皮を下にして弱火で焼く。皮がこんがりしたら裏返し、中火で加熱する
- ④ 焼き上がったら火を止め、チーズをのせて余熱で溶かす

11月25日(火) タラのバター醤油焼き

【材料】4人分

- ・タラ 320g
- ・醤油 小さじ4
- ・みりん 小さじ2
- ・バター 20g
- ・青のり 適量



【作り方】

- ① タラの切り身の水気をペーパーでしっかり取る
- ② フライパンにバターを入れ、溶けたらタラを入れて中火で焼き目がつくまで焼く
- ③ 火を弱め、しょうゆとみりんを加えて蓋をし、蒸し焼きにする
- ④ 蒸し上がったら火を止め、仕上げに青のりをふる