



2月号

食育だより

令和8年2月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



寒さが厳しい季節となりましたが、みなさん体調は崩していませんか？

毎日しっかり食べて、たくさん遊び、元気に過ごしましょう。

たくさん体を動かすと、冬でも汗をかくことがあります。

汗をそのままにしていると体が冷えてしまい、体調を崩す原因にもなります。

汗を拭いたり、必要に応じて着替えをするなど、冷えないように気をつけましょう。



バターを作りました！（5歳児）

5歳児さんが、バターづくりに挑戦しました。

生クリームと塩が入ったボトルを、みんなで交代しながら振りました（＾＾）

振るのがとても上手で、あっという間においしそうなバターが完成！

できあがったバターは、給食のロールパンにつけて、みんなでおいしく食べました。



味噌づくりに挑戦します！（4・5歳児）

4・5歳児さんが、味噌づくりに挑戦します。

作った味噌玉を、桶の中に投げ入れてもらいます。

投げ入れることで空気が抜け、カビの発生を防ぐことができます。

上手に桶へ投げ入れることができるかな？

味噌を入れ終わったら、しっかりと熟成させ、

10月から11月頃に取り出して、給食のお味噌汁に使う予定です。



2月献立レシピ

2月3日(火) 鬼カレーライス

【材料】4人分

- ・ごはん 適量
- ・鶏ミンチ 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・コーン 50g
- ・グリーンピース 20g
- ・人参 1/2本
- ・カレールー 100g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・水 600ml
- ・油 少量



★鬼の顔の材料

- ・ウインナー(角) 8本
- ・黒豆煮(目) 適量
- ・ちくわ(口) 1本
- ・インゲン(まゆ) 8本

【作り方】

1. 人参と玉ねぎをみじん切りにする。
2. 鍋に少量の油を入れ、鶏ミンチを加えて炒める。
3. 鶏ミンチに火が通ったら、玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・水・カレールー・コンソメを加えて煮込む。
4. ウインナーと、へたと筋を取ったいんげんをそれぞれ茹でる。
5. ちくわは輪切りにする。
6. 皿にご飯とカレーを盛り付け、写真のように鬼の顔の材料を使って飾り付ける。

2月16日(月) ほうれん草の白和え



【材料】4人分

- ・ほうれん草 200g
- ・人参 80g
- ・豆腐 150g
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・すりごま 小さじ2

【作り方】

1. ほうれん草は3cm幅に切って茹でる。人参は千切りにし、やわらかくなるまで茹でる。茹で上がったらずるにあげ、冷めしてから水気をしっかり絞る。
2. 豆腐はあらかじめ水気をきっておく。
3. ボウルにほうれん草、人参、豆腐、砂糖、醤油、すりごまを入れ、全体をよく混ぜ合わせる。