



4月号

食育だより

令和8年4月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）

ご入園・ご進級おめでとうございます！

昨年度は、サンドイッチづくりやスイートポテトづくり、ピザ窯でピザを焼くなど、様々な食育活動を行いました。今年度も、子どもたちが「食」に興味や関心を持てるよう、楽しい食育を実施していきたいと思ひます。

食育だよりでは、毎月行っている食育活動の様子をお届けしていきます！



給食室より

4月になり、新しいお友だちを迎えて新年度がスタートしました！今年度も、食育や給食を通して、子どもたちの「食」への意欲と健康、成長をサポートしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

2月に味噌作りをしました！

昨年度の2月に、卒園した子どもたちと5歳児さんが味噌作りに挑戦しました。

煮てミンチにした大豆に、塩と米麴を混ぜて仕込みました。味噌ができるまでの説明を聞きながら作業の様子を見てもらい、子どもたちには丸めた「味噌玉」を桶の中へ投げ入れてもらいました。

味噌玉を投げ入れることで中の空気が抜け、カビの発生や腐敗を防ぎ、発酵や熟成を均一にする大切な作業になります。

子どもたちは、力いっぱい味噌玉を投げ入れてくれました。

仕込んだ味噌は、上に重石をのせて倉庫で保管します。

10月～11月頃には、おいしい味噌が完成する予定です。

完成した味噌は、給食のお味噌汁で使用します。



4月献立レシピ

4月21日(火) 人参しりしり(卵)



【材料】 4人分

- ・人参 1本
- ・ツナフレーク 100g
- ・卵 2個
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・油 少量

【作り方】

1. 人参の皮を剥き、千切りにする。
2. フライパンに油と千切りにした人参を入れて、しんなりするまで炒める。
3. 人参がしんなりしてきたら、ツナと醤油、砂糖を加えて炒める。
4. 最後に溶き卵を入れ、人参とツナに絡ませながら炒める。

4月28日(火) 新玉ねぎの みそマヨサラダ



【材料】 4人分

- ・新玉ねぎ 1個
- ・きゅうり 1本
- ・コーン 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・味噌 小さじ2

【作り方】

1. 玉ねぎを薄切りにし、食感が残る程度にさっと茹でる。茹でたら水気を切る。
2. きゅうりを千切りにする。
3. マヨネーズと味噌を混ぜ合わせておく。
4. ボウルに水気を切った玉ねぎ、きゅうり、コーンを入れ、3. を入れて和える。