



7月号

食育だより

令和8年7月

マルタマフーズグループ

株式会社 笑顔会(えがおえ)



気温が高くなり、日差しも強くなる季節になりました。

夏になると、旅行やキャンプ、水遊びなど、外で楽しく過ごす機会が増えてきます。熱中症に気を付けながら、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に夏を過ごしましょう。

また、7月7日は七夕です。お願いごとを短冊に書いて笹に飾ったり、夜空に広がる天の川を眺めたりするのも素敵ですね。



ふりかけつくり! (2歳児・3歳児)

5月に、2歳児さんと3歳児さんにふりかけ作りの様子を見学してもらいました。作っている様子を見たり、香りを嗅いだりして、「おいしそうな匂いがする!」「おなかすいた!」という声が聞かれました。

できあがったものを食べるだけでなく、作られている過程を見たり、香りを感じたりすることで、食への興味や意欲につながる機会になれば嬉しいです。



水分補給のためにもしっかり食べましょう!

夏が近づき、日ごとに暑さが増してきました。みなさん、しっかり水分補給はできていますか?

水やお茶、スポーツドリンクなどを飲むことが水分補給と思われがちですが、一度にたくさん飲んでも、その多くは尿として排出されてしまいます。

実は、水分補給は飲み物だけでなく食事も大切です。食材に含まれる水分を食事から少しずつ摂ることで、体の水分を保つことにつながります。



7月献立レシピ

7月9日(木)

がめ煮



【材料】 4人分

- ・鶏もも肉 200g
- ・たけのこ水煮 1袋
- ・人参 1/2本
- ・さやいんげん 40g
- ・しいたけ 4個
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2

【作り方】

1. 鶏肉をひと口大に切る。人参とたけのこは、食べやすい大きさのいちよう切りにする。
2. さやいんげんの筋を取り、両端を切り落とす。
3. ししいたけの軸を取り、8等分に切る。
4. 鍋にだし、醤油、みりん、砂糖を入れて火にかける。
5. 鶏肉、たけのこ、人参、さやいんげん、しいたけを加え、落とし蓋をして中火で煮る。

7月23日(木)

マーボー豆腐丼



【材料】 4人分

- ・ごはん 適量
- ・豆腐 1パック
- ・豚ミンチ 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・たけのこ水煮 1袋
- ・青ネギ 適量
- ・味噌 大さじ1.5
- ・濃口醤油 大さじ1

- ・みりん 大さじ1
- ・中華だし 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量
- ・ごま油 適量

【作り方】

1. 豆腐を1~2cm角に切る。玉ねぎとたけのこはみじん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
2. フライパンに油を熱し、豚ミンチを入れて赤い色がなくなるまで炒める。
3. 玉ねぎ、たけのこ、赤だし、醤油、みりん、中華だし、砂糖、水を加え、中火で混ぜながらしばらく加熱する。
4. 豆腐、青ねぎ、ごま油を加え、軽く混ぜる。
5. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。