



9月号

食育だより

令和8年9月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会(えがおえ)



まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、夏の疲れは出ていませんか？
9月は「食生活改善普及運動」の期間です。毎日の食事を見直し、健康的な食生活を心がけるための取り組みが行われます。
バランスの良い食事をとることや、塩分のとりすぎに気をつけるなど、普段の食生活を振り返ってみましょう。



祭

夕涼み会がありました！

祭

8月1日に夕涼み会がありました！

たくさんの方が来場し、とても賑やかで楽しい雰囲気に包まれていましたね♪

ポップコーンやフランクフルトを食べたり、射的やスタンプラリーを楽しんだり、たくさんの屋台が並んでいました。

子どもたちがご家族と一緒にお祭りを楽しんでいる様子を見ることができ、とても嬉しかったです♪

まだまだ暑い日が続きますので、お祭りやイベントに参加

する際は、こまめな水分補給など熱中症対策をしながら、楽しい時間を過ごしてくださいね。



フルーチェを作りました！（2歳児）

2歳児さんがフルーチェ作りに挑戦しました！

0歳児・1歳児さんも見学に来てくれ、2歳児さんがフルーチェを作る様子を興味津々で見っていました♪

2歳児さんは何人かずつ前に出て、先生と一緒にフルーチェ作りに挑戦！

牛乳とフルーチェのソースを上手に混ぜながら、楽しそうに作ってくれていました。



9月献立レシピ

9月2日(水)

鶏肉の バーベキューソース



【材料】4人分

- ・鶏肉 300g
- ・ケチャップ 大さじ4
- ・とんかつソース 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2/3

【作り方】

1. 鶏肉を一口サイズに切る。
2. ボウルに鶏肉を入れ、醤油と砂糖を加えて揉み込み、しばらく置く。
3. 鶏肉を取り出し、フライパンに並べて中火にかける。
4. 鶏肉に火が通ってきたら、ケチャップととんかつソースを加えて絡める。
5. 少し水分が飛び、鶏肉にタレがしっかり絡んだら完成。

9月4日(金)

和風ツナパスタ



【材料】4人分

- ・パスタ 300g
- ・ツナフレーク 100g
- ・しめじ 1袋
- ・塩 少々
- ・おろしにんにく 5g
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・追いがつおつゆ 100g
- ・刻みのり 少々
- ・青ネギ 1本

【作り方】

1. しめじの石づきを落とし、食べやすい大きさに切る。
2. 青ネギは小口切りにする。
3. フライパンにツナフレークとしめじを入れて炒め、しめじがしんなりしたら火を止める。
4. パスタを塩を入れた湯で、規定の茹で時間より1分短く茹でる。
5. 茹で上がったパスタの水気を切り、③のフライパンに入れる。おろしにんにく、濃口醤油、追いがつおつゆを加えて炒め、水分がある程度なくなったら、青ネギ・刻みのりを散らして完成。