



# 3月号 食育だより

令和5年3月  
マルタマフーズグループ  
株式会社 笑顔会（えがおいえ）

少しずつ、温かい春の陽気を感じる季節になりました。  
今年度もあと1カ月で終わりです。  
お友だちや先生と、楽しい思い出をたくさん作れるといいですね。  
保育園での給食が、皆さんの思い出の一つになるとうれしいです。



## 給食室より



調理師の原です。  
いつもおやつを取りに来てくれる時に  
子ども達とお話するのが楽しみになっています。  
「今日の絵なにー？」や「〇〇描いてー！」などリクエストをもらうので、  
描いた絵を見て子どもたちが喜んでくれるのを見ると、とても嬉しいです！  
これからもリクエスト待っています♪



## 味噌作り体験をしました

2月2日に年長さん・年中さんが味噌作り体験をしました。  
やる気いっぱいの子もたちは「みそ玉」を作り、  
空気をぬくため樽の中に「みそ玉」を投げ入れました。  
初めて体験する味噌作りにみんなは大盛り上がり！！  
「おいしくなあれ」と気持ちを込めて作りました。  
みんなで作った手作り味噌、食べる日が待ち遠しいですね！



## 3月17日ぼたもち作り



年に2回、春分の日・秋分の日的前後3日間をお彼岸と呼びます。  
お彼岸には炊いた米ともち米をつぶして丸め、あんこで包んだものをお供えします。  
春のお彼岸には春に咲く牡丹の花にちなんで「ぼたもち」と  
呼ばれるようになりました。子どもたちにとってひさしぶりのクッキング！  
作るのも食べるのも楽しみですね♪



## 3月献立レシピ

### 3月1日 牛すき煮

【材料】	4人分	☆調味料	
牛もも肉	240g	出汁	160g
焼き豆腐	160g	しょうゆ	32g
玉ねぎ	240g	酒	24g
人参	80g	砂糖	24g
糸こんにゃく	80g	※大量調理での分量	
えのき	55g	なのでご家庭では調節	
油	適量	してください。	

#### 【作り方】

- ①調味料（☆）を合わせておく
- ②糸こんにゃくは下茹でする
- ③鍋に油を入れ、牛肉・玉ねぎ・人参  
糸こんにゃくを炒める
- ④合わせた調味料を入れてひと煮立ちさせる
- ④焼き豆腐とえのきを入れて15分ほど煮る



### 3月30日 チンゲン菜のナムル

【材料】	4人分	☆調味料	
チンゲンサイ	220g	しょうゆ	16g
人参	40g	みりん	10g
もやし	100g	砂糖	4g
白ごま	適量	水	20g
		中華だし（粉末）	0.8g

#### 【作り方】

- ①人参・もやし・チンゲンサイを茹でる  
（固いものから茹でます）
- ②調味料を合わせ（ごま油以外）  
火にかけてひと煮立ちさせ、冷ます
- ③野菜と調味料を合わせ、  
最後にごまごま油を入れて和える

