



12月号 食育だより

令和6年12月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



今年の11月は、例年以上に暖かい日が多かったですが、ようやく冬らしい気候になり、今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。

12月は冬至にクリスマス、年越しなど行事が盛りだくさん！

しっかり生活リズムを整えて、元気に新年を迎えられるようにしましょう。



ピザづくりをしました！（3・4歳児）

10月28日に3歳・4歳児さんがピザづくりに挑戦しました。

園庭には大きなピザ窯が2台！

園児さんは数名の班に分かれて、ピザ生地にソースを塗ったり、ウィンナーやコーン、アスパラガス、チーズなどをトッピング♪

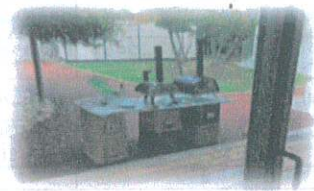
そして準備したピザ窯で焼いてみんなで食べました。

3歳児さんはアスパラガスが苦手な子もいましたが、

4歳児さんはみんな完食！

おかわりが欲しい～という子がいるほど大好評！

自分たちで作った手作りピザは美味しかったですね♡

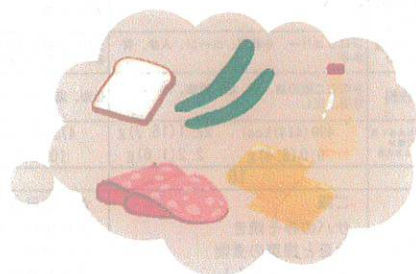


ロールサンドを作ります！（2・3歳児）

12月13日に2・3歳児さんがロールサンドを作ります。

ハムとチーズがのった食パンに、胡瓜とマヨネーズをのせてくるくると巻いたら出来上がり！

作ったロールサンドは、そのままおやつでいただきます。お楽しみに♪



12月献立レシピ

12月3日(火) 錦糸和え

【材料】 4人分

ほうれん草 3/4株(160g)

人参 1/10本(20g)

卵 1/2個

油 適量

砂糖 小さじ1

醤油 小さじ1・1/3

だし 40g



【作り方】

1. ほうれん草は2cm幅、人参は細切りにする
2. ほうれん草、人参は茹でておく
3. 卵は割って溶いておく
4. 油をひき、卵を薄く焼いて細切りにし、錦糸卵を作る
5. 野菜と錦糸卵、調味料を合わせ、盛り付ける

12月13日(金) タラの甘酢あんかけ

【材料】 4人分

たら 1.5切れ(160g)

小麦粉 適量

揚げ油 適量

玉ねぎ 1/2個(120g)

ピーマン 2/3個(25g)

赤パプリカ 1/3個(40g)

黄パプリカ 1/3個(40g)

砂糖 大さじ1・1/3

みりん 小さじ1

醤油 小さじ2/3

酢 大さじ1

だし 120g

片栗粉 小さじ1

油 適量

【作り方】

～たら～

1. たらは一口大に切り、小麦粉をつけて油で揚げる
～甘酢あん～
2. 玉ねぎ、ピーマン、パプリカは細切りにする
3. 油をひいて、玉ねぎを炒める
4. 火が通ったら、ピーマン、パプリカを炒め、だしを入れる
5. 砂糖、みりんを入れて煮る
6. 醤油を入れて煮、酢を加える
7. 水溶き片栗粉でとろみをつける
8. 1に7をかけて盛り付ける

