



2月号

食育だより

令和7年2月
マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



寒さが厳しいこの季節ですが、体調を崩していませんか？

元気いっぱい過ごせるように、体を動かして、しっかり給食も食べて下さいね！



ロールサンドを作りました！（2・3歳児）

12月19日に2・3歳児さんがロールサンドづくりに挑戦しました。

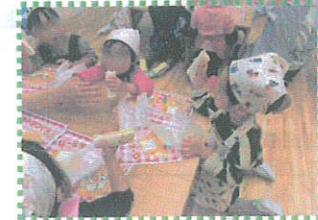
マヨネーズを塗ってハムをのせた食パンに、チーズを置いて巻いてもらいました。

3歳児さんの中には、力が強すぎて食パンが破れてしまった子もいましたが、

上手にくるくる巻くことができました！

作ったロールサンドはおやつとしていただきました。

是非ご家庭でも、お子さんと一緒にロールサンドを作ってみて下さい♪



バターを作りました！（5歳児）



1月10日に5歳児さんがバターづくりに挑戦しました。

生クリームと塩が入ったボトルを、

みんなで交代しながらフリフリ振ってもらいました。

とても上手に振ってくれたので、あっという間に手作りバターの完成♪

フリフリ振るのが楽しかったようで、見本の分も園児さんが

作ってくれました。作ったバターはロールパンにつけて食べて、

「美味しい～」と大好評でした！



味噌づくりに挑戦します！（4・5歳児）

2月5日に4・5歳児さんがお味噌を作ります！

5歳児さんは去年もお味噌を作りましたが、覚えているかな？

作った味噌玉を桶の中に投げ入れてもらいます。

上手に桶に投げ入れができるように、5歳児さんは去年のお味噌づくりを

思い出しておいてくださいね！お楽しみに♪

2月献立レシピ

2月5日(水) 焼き肉丼

【材料】 4人分

米 1.5合

牛肉薄切り 160g

玉ねぎ 3/4個(160g)

キャベツ 5枚(100g)

人参 1/4本(40g)

おろし生姜 1cm

油 適量

【作り方】

1. 炊飯する

2. 玉ねぎ、キャベツ、人参は細切り

3. 油でおろし生姜を炒めて、牛肉を炒める

4. 玉ねぎ、人参を炒め、

しんなりしたらキャベツを炒める

5. 火が通ったら調味し、ごま油で香りづけをする



2月25日(火)

白菜と揚げの和え物

【材料】 4人分

白菜 4枚(200g)

人参 1/3本(60g)

油揚げ 1/2枚(12g)

醤油 小さじ1・1/3

砂糖 小さじ1

だし汁 20cc

【作り方】

1. 白菜、人参は細切り

2. 油揚げは細切りにして
さっと茹でる

3. 白菜、人参は茹でる

4. 野菜の水気を切って、調味する

