



# 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ることができるように、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
  - 醤油 小さじ2/3
  - 砂糖 小さじ2
  - ごま油 小さじ1



- 【作り方】
- 炊飯する
  - 玉ねぎ、キャベツ、人参は細切り
  - 油でおろし生姜を炒めて、牛肉を炒める
  - 玉ねぎ、人参を炒め、しんなりしたらキャベツを炒める
  - 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】
- 白菜、人参は細切り
  - 油揚げは細切りにしてさっと茹でる
  - 白菜、人参は茹でる
  - 野菜の水気を切って、調味する