

# 6月の 献立紹介

野菜の甘みとトマトのさわやかな酸味の具たくさんスープ

## ミネストローネ



### ☆☆ 材 料 (4人分) ☆☆

|          |             |
|----------|-------------|
| 鶏肉(こま切れ) | 50g         |
| じゃがいも    | 1個          |
| 玉ねぎ      | 中1個         |
| にんじん     | 1/4個        |
| ゆで大豆     | 40g         |
| トマト缶     | 40g         |
| 乾燥パセリ    | 少々          |
| トマトケチャップ | 大さじ3        |
| 固形コンソメ   | 1個          |
| 白ワイン     | 小さじ1        |
| 砂糖       | 小さじ1/3      |
| 塩        | 小さじ 1/3~1/2 |
| こしょう     | 少々          |
| 油        | 少々          |
| 水        | 500ml       |

### ☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. ジャがいも、にんじんは1cmの角切り、玉ねぎは1.5cmの角切りにする。じゃがいもは、角切りにした後水にさらす。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、白ワインを振り入れ炒める。
3. 玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
4. 水を加え、じゃがいも、コンソメを入れて煮る。
5. 灰汁をとり、じゃがいもに火が通ったら、ゆで大豆、トマト缶を入れ煮込み、調味する。
6. パセリを入れて仕上げる。

ミネストローネは「具たくさんスープ」という意味で、イタリアの代表的なスープです。キャベツやマカロニ、ウインナーなどを入れてもいいですよ。



いつもの豚汁をカミカミメニューへ大変身

# カムカム豚汁



## ☆☆ 材 料 (4 人分) ☆☆

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 豚肉(こま切れ)               | 50g       |
| 玉ねぎ                    | 中1個       |
| にんじん                   | 1/5 個     |
| つきこんにゃく                | 35g       |
| カット油揚げ                 | 20g       |
| 切干大根                   | 12g       |
| 冷凍莖わかめ                 | 6g        |
| 葉ねぎ                    | 20g       |
| 酒                      | 小さじ1      |
| みりん                    | 小さじ1      |
| みそ                     | 大さじ 2.5~3 |
| 油                      | 少々        |
| だし汁または水                | 500ml     |
| (水の場合は和風だし顆粒<br>小さじ 1) |           |

## ☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. 玉ねぎは半分に切って薄くスライス、にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。葉ねぎは5mm幅の小口切りにする。
2. 切干大根はもどして2cm幅のざく切りにする。
3. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、酒を振り入れ炒める。
4. 玉ねぎ、にんじん、つきこんにゃくを入れ炒める。
5. だしを加え、油揚げ、切干大根を入れて煮る。灰汁をとる。
6. 調味をし、莖わかめ、葉ねぎを入れて仕上げる。

よくかむことは体によい働きがたくさんあります。

- ① 脳の働きがよくなる
- ② 消化吸収がよくなる
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べすぎを防ぐ



# 6月は食育月間です



◎生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの

◎様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



## 家庭で取り組みたい「食育」



### 一緒に食事の支度をする

調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。  
給食のメニューを一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



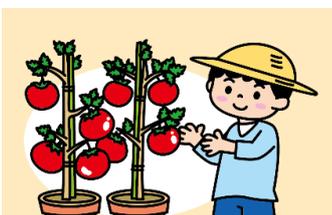
### 家族で食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。  
家の中では会話を楽しみながら食事をしましょう。



### さまざまな味を経験させる

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。



### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

この時期に家庭菜園を始めるのにおすすめの野菜をお聞きしました！

ピーマンがおすすめです。  
初めて野菜を育てる方でも簡単に育てることができますよ！  
苗を買ってプランターで育てられます。  
花がなるとピーマンがどんどんできます。



ほたるの郷  
宮島 寿一さん