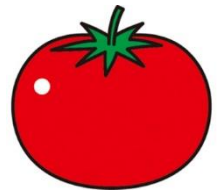


# 5月の 献立紹介

野菜のうまみとトマトのさわやかな酸味の  
具だくさんスープ

## パスタ入りトマトスープ



### ☆☆ 材料（4人分） ☆☆

豚ひき肉	50g	
じゃがいも	1個	
玉ねぎ	中1個	
人参	1/4個	
マカロニ	5g	
ブロッコリー	25g	
トマト缶	40g	
白ワイン	小さじ1	
油	少々	
A	トマトケチャップ	大さじ3
	固形コンソメ	1個
	砂糖	小さじ1/3
	塩	小さじ1/3~1/2
	こしょう	少々
水	500ml	

### ☆☆作り方☆☆

1. ブロッコリーは、小房に分けゆでておく。
2. マカロニはゆでておく。
3. じゃがいも、人参は 1 cmの角切り、玉ねぎは 1.5 cm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。
4. 鍋に油を熱し、豚ひき肉を炒め、白ワインを振り入れ、炒める。
5. 玉ねぎ、人参を入れて炒め、水を入れる。
6. 灰汁をとり、じゃがいもを入れ、火が通ったら、トマト缶を入れ煮込み、Aで調味する。
7. ブロッコリー、マカロニを入れて、仕上げる。



前日の夕食用で作り、  
残りを、次の日の朝に  
いただいてもいいですね。



4月の給食で登場した、  
パスタ入りトマト  
スープです。

食べること=生きること

# 日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成 17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに! 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）

文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）