



5月給食だより

西久留米こども園



子どもと一緒に朝ごはんの習慣を

幼児期は食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるようになるといいですね。生活のリズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。早寝早起きを心がけて、朝ごはんを食べる時間をつくりましょう。

ミネストローネ 5人前

玉葱	80 g	1/2 個
人参	80 g	1/3 個
じゃがいも	100	中 1 個
セロリ	25 g	1/3 本
ベーコン	30 g	4 枚
にんにく	3 g	小 1 片
サラダ油	3 g	大 1
スパゲティ	30 g	20 g
鶏ガラスープ (水)	600 g	
(コンソメスープの素)	1 個	
トマトピューレ	大 3	
塩	小 1/2	
パセリ	0.6 g	

【作り方】

- ① 鶏ガラスープをとる。またはコンソメスープの素を使う。
- ② 玉葱、セロリ、ベーコン、人参、じゃがいもは 1 cm幅のサイコロ角切りに切る。にんにくはみじん切りにする。パセリ、セロリの葉はみじん切りにして、水にさらす。
- ③ 鍋に油を入れてにんにく、玉葱、ベーコン、セロリの順に炒めて、人参、じゃがいもを加える。
- ④ 鶏ガラスープ又は水とコンソメスープの素、トマトピューレを加えて煮込む。
- ⑤ スパゲティの麺を 2~3 cm幅に折りながら鍋に加える。
- ⑥ 塩で味をととのえて、最後にパセリ、セロリの葉を加える。



しっかり煮込むことで、トマトの酸味が和らぎ、ベーコンや野菜の旨味が出てきます。水分が蒸発しやすいので、水を足してください。

ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」と言われて、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。イタリアでは日本のみそ汁のように「ミネストローネがおふくろの味」と言われています。これからトマト、ズッキーニ、茄子など出回りますので新鮮な夏野菜を入れるのもいいですね。

