



## ☆あけましておめでとうございます☆

新しい年の給食がはじまります。安全でおいしく楽しく食べてもらえるような給食をめざしていこうと思います。今年もよろしく願いいたします。



## 1月24日から30日は、『全国学校給食週間』です。

1月24日からの1週間は、全国学校給食週間です。今から80年前、第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。これを記念して行われている行事です。戦後、学校給食は、教育活動の1つに位置づけられました。成長期の今だけでなく、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送っていくために大切なことを毎日の給食を通して伝え、学んでいく場になっています。学校給食の歴史をふり返り、食べ物や作る人々の思いに感謝し、『**食べることの大切さ**』についてあらためて考えてもらえたらよいと思います。

子どもの頃の給食のことや印象に残っている出来事など、ぜひお子さんとお話してみてください♪

## 朝ごはんを食べよう

冬休みが終わり生活のリズムは元に戻りましたか？5月と9月の給食だよりで朝ごはんについて紹介しました。1年を通して朝食の大切さについて考えてもらいたいと思います。寒い時期で、朝起きるのがつらいですね。寒い朝こそ、温かい朝食をとり、体と頭も活動モードにしましょう。今月の給食だよりでは、引き続き「朝ごはんに作れるおすすめメニュー」を紹介します。今回紹介するメニュー以外にも、給食センターのホームページに掲載していますので、是非ご家庭で作ってみてください。

## ☆パングラタン 調理時間 約10分

## 《材料(1人分)》

食パン	1枚
シチュー (またはカレー)	約100g
スライスチーズ	1枚



## 【作り方】

- ① 食パンを適当な大きさにちぎり、グラタン皿に入れる。
- ② シチューを上からかけ、スライスチーズをちぎってのせる。
- ③ 180℃のオーブンかオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。容器が大変熱くなるので、取り出すときにやけどに注意する。

※前日の残りのシチューやカレーを使ってできるパングラタンです。レトルトを利用すると手軽です。ごはんで作るとドリアになります。冷めたごはんはレンジで温めてください。

## ☆簡単 七草がゆ 調理時間 約20分

## 《材料(4人分)》

ごはん	お茶碗2杯分
水	6カップ
塩	少々
七草(青菜など)	適量(セットが便利です)
ほんだし	小さじ1



## 【作り方】

- ① 鍋にごはん、水、塩を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして10分ほど煮る。
- ② 七草は塩ゆでにし、冷水にとり冷まして水気をしぼり、みじん切りにする。ほんだしを入れ混ぜる。
- ③ ①のおかゆに②の七草を加え、ひと煮立ちさせる。