

# 1月給食だより

平成30年度 1月  
富士宮市立学校給食センター

あけましておめでとうございます。本年も安全・安心でおいしい給食を提供できるよう取り組んでいきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

## 全国学校給食週間 ~1月24日から1月30日~



学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったとされています。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。

「全国学校給食週間」は、戦後アメリカの支援団体からの援助により学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。富士宮市でも、学校給食の意義や役割について、理解を深め関心を高めてもらうため、1月24日から30日に特別献立を取り入れました。



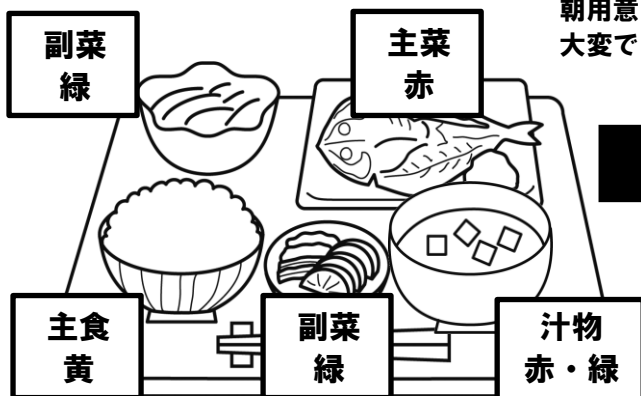
## 大切です朝ごはん！

### 和食の朝ごはんについて考えよう

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、給食でも月に半分以上和食を取り入れるなどして、和食を大切にしています。給食でも大切にされている和食を、朝ごはんに取り入れることについて考えてみましょう。

### 和食の基本形「一汁三菜」= 3色そろった栄養バランスのよい食事

#### 一汁三菜とは…



副菜や汁物は、朝用意するのが大変ですね。

#### 事前に準備しておく、忙しい朝でも簡単にそろいます。

- ・休日にまとめて作る
- ・食事作りの時に多めに作って保存する

朝作る必要はありません



本やホームページなどで常備菜のレシピがたくさん紹介されています。各家庭に合った常備菜を見つけて、和食の朝ごはんに取り入れてみてください。

## 給食レシピの紹介 ～松風焼き～



のし鶏ともいわれ、表裏のない正直な人になりますようにという意味から、末広がりのおめでたい形（羽子板状）に切っておせち料理に用いられます。

#### 【材料 -4人分-】

- ・とり挽き肉・・・200g
- ★おろし生姜・・・少々
- ★みそ・・・小2
- ★醤油・・・小1
- ★酒・・・小2
- ★砂糖・・・大1
- ・玉ねぎ・・・小1/2個
- ・卵・・・1/2
- ・パン粉・・・1/2カップ
- ・白ごま・・・大1

#### 【作り方】

- ①とり挽き肉と★の調味料をよく混ぜる。
- ②みじん切りにした玉ねぎ、卵、パン粉を入れさらによく混ぜる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、②を2cmくらいの厚さに敷きつめたら、上に白ごまをまぶす。オーブンで焼き、適当な大きさに切り分ける。  
※あらかじめ形を作って、フライパンでハンバーグのように焼くこともできます。