



2024年を迎えました。本年もよろしくお願いいたします。お正月にはおせち料理やご馳走をたくさんいただきましたか？年末年始は夜更かしや朝寝坊など生活リズムが乱れがちです。早寝早起き朝ごはんを心掛けて、体の調子を整え病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



☆全国学校給食週間について

1月24日～31日は全国学校給食週間です。本校では24日～30日の5日間、世界の食べ物を知ること、目的として、世界各地の名物料理を提供します。この週間を通し、世界には様々な「食」があることを知ってもらえればと思います。今回は、2024年オリンピック開催地フランス、多くの日本人野球選手が活躍するメジャーリーグがあるアメリカ、日本と同じアジアの国々とメキシコのメニューを選びました。



フランス（クロワッサン・ポトフ）

クロワッサンはフランス語で「三日月」という意味です。ポトフはフランスの代表的な家庭料理です。フランス語で pot は鍋 feu は火を示すため、「火にかけた鍋」という意味になります。大きめの肉や野菜を煮込んで作ります。

24日に登場します。



タイ（ガパオライス）ベトナム（フォー）マレーシア（マレーカオ）

ガパオライスはタイの定番料理。給食では目玉焼きは添えませんが、半熟目玉焼きを崩して混ぜて食べるのが一般的です。フォーは米粉を使用したベトナムの麺料理で、辛みがないので子供でも食べやすいエスニック料理のひとつです。ベトナムではとても親しまれていて、日本のラーメンのような存在です。マレーカオのマレーはマレーシア、カオはケーキやカステラを意味するので、マレーシアのカステラとなります。醤油が隠し味です。

25日に登場します。

アメリカ（チーズバーガー・フライドポテト・クラムチャウダー）

チーズバーガーとフライドポテトはアメリカの代表的な食べ物です。大谷翔平選手が移籍したロサンゼルスにも人気店がたくさんあるそうです。クラムチャウダーのクラムとは二枚貝のことです。

28日に登場します。



韓国（ヤンニョムチキン・カルビスープ）

ヤンニョムとは「味付け・薬味」といった意味です。韓国ではこのヤンニョムがとても大事！汁物、漬物、炒め物など様々な料理に様々なヤンニョムが使われます。フライドチキンに甘辛いヤンニョムを絡めていただきます。皆さんカルビといえは焼き肉を思い浮かべるとと思いますが、カルビとは、あばら骨まわりの脂身の多いバラ肉のことです。29日に登場します。



メキシコ（ポソレ）

ポソレとはトウモロコシの入ったメキシコの伝統的なスープです。ポソレで使われるトウモロコシは私たちがよく知っている物とは違い、粒が大きいようです。メキシコではフランという有名なデザートがあり、カスタードプリンによくしています。

30日に登場します。



☆作ってみよう！ガパオライス

〈材料〉2人分

鶏むねひき肉・・・100g サラダ油・大さじ1
赤パプリカ・・・1/4コ 塩、こしょう・少々
たまねぎ・・・1/4コ バジルパウダー少々
おろしにんにく・小さじ1/2
おろししょうが・小さじ1/4
卵・・・・・・・・・・1個
★調味料 ナンプラー・・・小さじ1
オイスターソース小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2
みりん・・・・・・・・小さじ1

〈作り方〉

- ・たまねぎ、パプリカを粗みじん切りにする。
- ・フライパンにサラダ油を中火で熱し、半熟目玉焼きを作る。
- ・同じフライパンにたまねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、鶏ひき肉、パプリカを加えてさらに炒める。
- ・肉に火が通ったら、★調味料を加える。全体に味がなじんだら、塩コショウで味をととのえバジルパウダーをふり、サッと混ぜて火を止める。
- ・お皿に盛りつけて目玉焼きをのせて出来上がり。



給食は目玉焼きはつけていませんが、ご家庭では半熟の目玉焼きをのせてみてください。