1月 給食だより

令和６年１月
茂原市学校給食センター　小学校

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と充分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

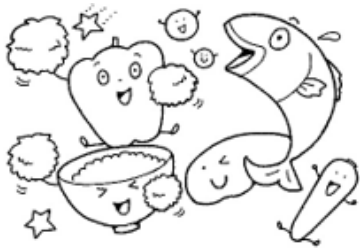
１月は全国学校給食週間があります。この機会に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

好きだった献立や印象深かったできごとなど、給食について家族で話し合ってみよう

日本の学校給食は明治22年（1889年）に山形県鶴岡市で昼食を持参出来ない子どもたちに、おにぎりと漬物を用意したことが始まりです。
その後少しずつ全国に広まった給食も、戦争で一時中断されました。
第二次世界大戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支えています。

当時を振り返り、食べ物に感謝し、食習慣を見つめ直しましょう。



☆作ってみよう！　おすすめレシピ　ジャーマンポテト☆　小学校献立 1/19 のレシピ

〈材料　４人分〉

・じゃがいも	大１個
・たまねぎ	中 1/6 個
・コーン	1/2 缶
・ベーコン	２枚
・バター	5ｇ
・にんにく	少量
A ・コンソメ	少々
A ・食塩	少々
・パセリ（乾燥パセリ）	少量

〈作り方〉

1. じゃがいもは一口大に切り、竹串が通る程度にゆでておく。
2. にんにくとパセリはそれぞれみじん切りにする。
   (乾燥パセリ使用時はにんにくのみ、みじん切りにする。)
   ベーコンは 5ｍｍ幅に、たまねぎは薄くスライスする。
3. フライパンにバターを熱し、にんにく、ベーコンを炒める。
4. たまねぎ、コーンを加えて炒め、A で味付けする。
5. １のじゃがいもと混ぜ合わせ、パセリをふって完成。

☆にんにくとバターの香りが食欲をそそります。じゃがいもは給食ではゆでますが、レンジで加熱しても O.K です。