1月 給食だより

令和６年１月
茂原市学校給食センター　中学校

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。

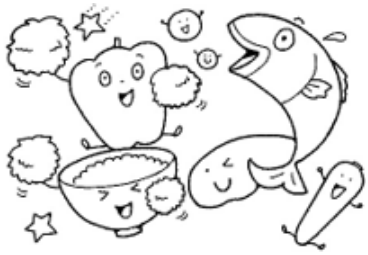
好きだった献立や印象深かったできごとなど、給食について家族で話し合ってみよう

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のが始まりです。その後徐々に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　ささみのレモン揚げ☆　　中学校献立１/31レシピ

〈材料　４人分〉

・鶏ささみ肉		４枚
A	・白ワイン	大さじ１
	・食塩	小さじ１/3
	・白こしょう	少々
・片栗粉		適宜
・揚げ油		適宜
B	・砂糖	大さじ１
	・しょうゆ	大さじ１・1/2
	・みりん	大さじ 1/2
	・料理酒	大さじ 1/2
	・レモン果汁	大さじ 1/2

〈作り方〉

1. A を合わせ、鶏ささみ肉を 5～15 分程度漬け込み、下味をつける。
2. 1 に、片栗粉をまぶす。
3. 揚げ油を 170～180℃に熱し、2 を入れ 3～4 分揚げる。
4. B の調味料を煮立て、タレを作る。
5. 3 にタレをからめて、完成。

☆レモンのさわやかな風味で揚げ物でもさっぱりと食べられます。食欲のかき立てられる一品です。