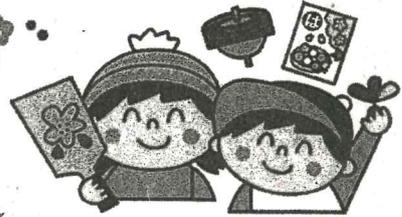


1月食育だより

高崎学校給食センター



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手なものにも**トライ**しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



1/24~1/30

「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

朝ごはんレシピ

◎ 臭たくさんオムレツ (4人分)

- ・たまご：3こ
- ・ベーコン：4まい
- ・ピーマン：1こ
- ・コーン：大さじ1
- ★マヨネーズ：大さじ1
- ★塩、こしょう：少々

【作り方】

- ① ピーマンはへたと種を取り除き、5mm角に切る。
- ② ベーコンも5mm角に切る。
- ③ 耐熱容器にたまごを割り入れ、★を加えて混ぜる。その後、ピーマン、ベーコン、コーンを入れて混ぜる。
- ④ ラップをせずに600Wで1分30秒加熱し、取り出して混ぜる。
- ⑤ 再度ラップをせずに600Wで2分程度加熱する。
- ⑥ ラップにひっくり返して包み、形をととのえ粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。