



食育だより 月

令和5年10月30日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では全国各地で、おいしさや作りやすさを追求した様々な品種のお米が誕生しています。

お米のおはなし

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルクークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



楽しみながら食を育もう！

第15回 東京都 食育フェア

2023年 11月11日～12日

10:00～16:00

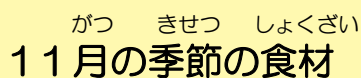
代々木公園ケヤキ並木通り

入場無料

小雨決行

東京都から「食育フェア」のお知らせが届きました。様々な食の体験ができるイベントですので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。くわしくは下記の URL または東京都産業労働局のトップページにアクセス後、農林水産＞お知らせ＞2023年＞食育フェアのページをご覧ください。

https://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.lg.jp/nourin/news/2022/1012_18258.html



柿食へば・・・

「柿食へば 鐘が鳴るなり 法隆寺」
まさおかしき ゆうめい く にほん
正岡子規の有名な句ですね。かきは日本
げんさん くだもの にほん やく
原産の果物ともいわれ、日本では約 1000
しゅ さいばい かにく
種類のかきが栽培されています。果肉に
しよくもつせん い
はビタミンCやカリウム、食物繊維のほ
ほう
か、カロテン、ポリフェノールなども豊
ふ ぞくよく しふ
富。独特の渋みのもとタンニンですが、
ほ みかくしんけい さよう ぶつ
干したりすると味覚神経に作用しない物
しつ へん か ほ ひょうめん
質に変化します。また、干しがきの表面
しろ こな
にふく白い粉は
か にく で
果肉から出たブ
とう りよう しつ
ドウ糖で、良質
てん ねん かん み りよう
な天然の甘味料
になります。



揚げた高野豆腐がとり肉のような食感で
子どもたちにも好評なヘルシーメニューです♪

① 高野豆腐は、みりん・しょうゆを混ぜたぬるま湯で戻す。
大根をおろし、分量の調味料を加えて、軽くまぜておく。
小松菜はゆでて水冷し、水気を絞る。
ゆずは表皮をおろし、果汁は絞っておく。

- ② ①の高野豆腐を軽く絞って1.5cm角に切り、片栗粉をまぶして、170℃の油でカラッと揚げろ。
- ③ 油をひいたフライパンに豚ひき肉・生姜を入れて、そぼろ状に炒める。にんじんも加えて、火が通ったら、①の大根おろしと小松菜を加えて、さっと煮る。
- ④ 味見をして調整したら、最後にゆずの皮と果汁を加えて、さっと混ぜて出来上がり。

仕上げに七味唐辛子をふると大人向けに。

※ 高野豆腐にまぶした片栗粉でとろみが付きませんが、水溶性片栗粉でとろみを足せば、お弁当のおかずにもおすすめです♪

