11月 給食だより

令和５年１０月２７日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士　林　　千早

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。中でも微生物のはたら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

各地に伝わる発酵食品の一例

◆**漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆**なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし

◆**魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／香川県・いかなごしょうゆ

≪給食費の振替について≫

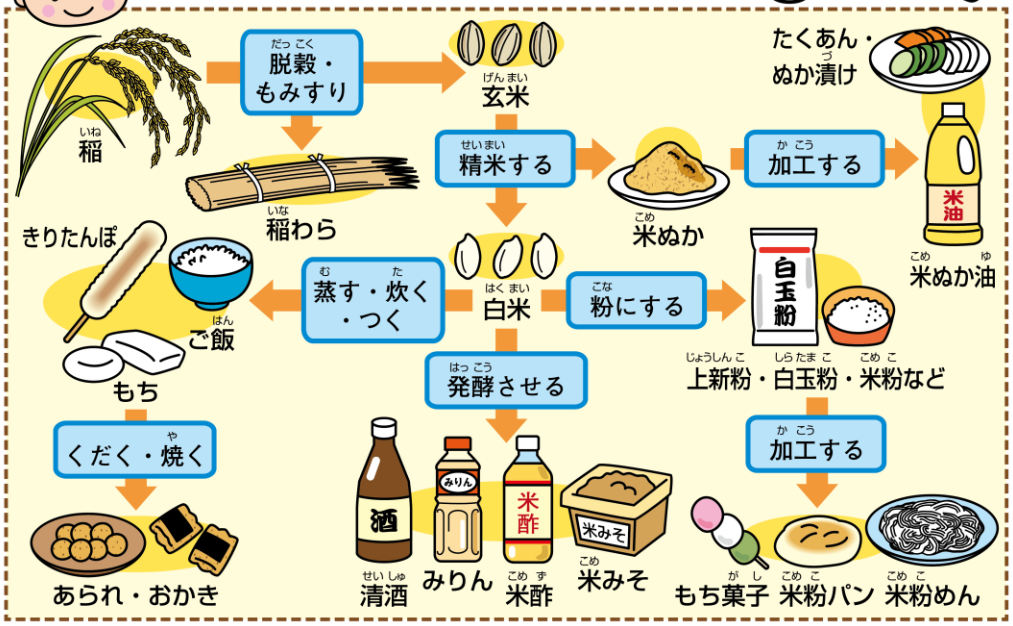
１１月の給食振替日は６日(月)です。未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は，以下のとおりです。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替額	4,450 円		4,650 円		4,850 円	

お米のおはなし

新米のおい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」が中国大陸から伝わり，弥生時代には，北海道と沖縄県を除く各地に広まっていきました。現在は，北海道から沖縄県まで全国各地で作られており，おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米（稲）からできるもの



食事中の「手」、どうしていますか？

食事中，お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり，机の下にあったりして，姿勢が悪くなってしまっている人を見かけます。日本ではごはんや汁物のおわんと小さな器は手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿は，置いたまま手を添えて食べましょう。

おわんは４本の指の上にのせて，親指でふちを軽く支えましょう。

置いたまま食べる場合は食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？